

प्रकाशक
आरोग्य-मंदिर
गोरखपुर

पहली बार : जनवरी १९५१

मूल्य

सजिल्द—साढ़े तीन रुपये

अजिल्द—तीन रुपये

मुद्रक
जे० के० शर्मा
इलाहाबाद लाँ जर्नल प्रेस
इलाहाबाद

इस अनुवादके बारेमें

‘प्राकृतिक जीवनकी ओर’ एडोल्फ जस्टकी प्राकृतिक चिकित्सा-सबधी साहित्यमें बेजोड पुस्तक ‘रिटर्न टू नेचर’ (Return to Nature) का अनुवाद है ।

इस अनुवादके साथ एक छोटी-सी कहानी जुड़ी हुई है ।

गाधीजीकी आत्मकथाका हिंदी अनुवाद पहले पहल सन् १९२६में निकला था । पुस्तक इतनी मनोहारी है कि मैं पढ़ना आरम्भ करते ही उसमें तल्लीन हो गया । उसी वक्त मैंने जाना कि लोग पढ़नेके पीछे सोना कैसे भूल जाते हैं । उसमें गाधीजीने अपने प्राकृतिक चिकित्सा-प्रेमका भी उल्लेख किया है और बताया है कि ‘रिटर्न टू नेचर’ने ही उनको प्राकृतिक चिकित्साकी ओर आकृष्ट किया और लगाया तथा इसके प्रयोगसे, विशेषकर मिट्टीके प्रयोगसे उन्होंने स्वयं तो लाभ उठाया ही औरोंको भी लाभान्वित किया । उसी समय यह इच्छा हुई कि अगर इस पुस्तकका अनुवाद मिलता तो मैं भी पढ़ता, पर अनुवाद प्राप्य नहीं था । बात आई और चली गई ।

सन् १९३६में जब मैं अपने रोगोंकी चिकित्साके सिलसिलेमें प्राकृतिक चिकित्सासे परिचित हुआ तो ‘रिटर्न टू नेचर’का भी परिचय मिला और ज्ञात हुआ कि प्राकृतिक चिकित्साके मूल सिद्धांतोंको समझनेके लिए यह पुस्तक अत्यावश्यक है—यह तो नीवका वह पत्थर है जिसपर प्राकृतिक चिकित्साकी सारी इमारत खड़ी की गई है । अब मूलकी खोज हुई पर मूल भी मेरे खोजे हिंदुस्तानमें नहीं मिला । संयोगसे मिला जाकर सन् १९४१में एक मित्रके पास । पढा, लगता था, कविता पढ़ रहा हूँ, लेखक सादगीसे सत्यका अन्वेषण करता जा रहा है और उसके प्रकाशमें हमारा

मोह, हमारी मूढता, हमारी गलत धारणाएँ विलीन होती जा रही हैं । आत्मकथाके बाद यह दूसरी पुस्तक थी जिसने मुझे इस कदर सोचनेका सामान दिया ।

इच्छा हुई कि इसका मैं अनुवाद करूँ । उस समय इच्छाने और जोर पकड़ा—जब यह ज्ञात हुआ कि हिंदीको छोड़कर हिंदुस्तानकी प्रायः सभी मुख्य भाषाओंमें इसके अनुवाद मौजूद हैं और गुजरातीमें तो इसके एक नहीं पाँच-पाँच अनुवाद हुए हैं । किसी तरह इसका पहला अध्याय पूरा किया । लगा कि अनुवाद कर सकता हूँ, पर कुछ तो अनुवादमें लगनेवाली मिहनतके खयालसे और विशेषकर अन्य कार्योंमें लगे रहनेके कारण अनुवादका काम आगे नहीं बढ़ सका ।

इसे तीन वर्ष बीत चुके थे कि मैं जुलाई सन् १९४३में तत्कालीन सरकारद्वारा गिरफ्तार किया गया और गोरखपुर-जेलमें नजरबंद कर दिया गया । पकड़े जानेके समय ही मैंने अनुवाद पूरा करनेके विचारसे प्राकृतिक-चिकित्सा-सम्बन्धी पुस्तकोंके अपने ट्रंकमें यह पुस्तक और कागज-कलम भी रख लिया था । जेलमें समय काफी था, काफी ही नहीं था बल्कि वक्त काटनेका सवाल था अतः मुझे अनुवादका मुहावरा न होनेकी वजहसे अधिक समय लगनेका कोई डर नहीं था । एक विचार यह भी आया कि क्यों न समग्र प्राकृतिक चिकित्सापर ही एक पुस्तक लिखूँ, पर 'रिटर्न टू नेचर'के मोहने जोर पकड़ा और मैंने इसका अनुवाद आरंभ कर दिया । जून १९४४में, जब मैं नजरबंदीसे रिहा किया गया, तब वह अनुवाद पूरा हो चुका था । तबसे अबतक यह अनुवाद पड़ा रहा । बहुत चाहा, पर कोई विश्वसनीय प्रकाशक न मिलने, प्रकाशनका अधिकार न मिलने, अच्छा प्रेस न मिलने और कागजकी दिक्कतकी वजहसे इसका प्रकाशन रुका रहा ।

आज यह अनुवाद प्रकाशित हो रहा है, इसकी पांडुलिपिको सुरक्षित रखनेकी मेरी जिम्मेदारी खतम हो गई है । प्राकृतिक चिकित्साने मुझे

स्वास्थ्य-दान दिया है, इस लिहाजसे इसके प्रति मेरा जो फर्ज है उसे मैंने इस रूपमें किसी अशमें चुकानेका प्रयत्न किया है ।

आशा है मेरे इस अनुवादसे श्रीरोंको प्रेरणा मिलेगी और वे इससे अच्छा अनुवाद हिंदी जगत्को भेंट करनेका प्रयत्न करेंगे ।

पाठकोको एक बात और बता दू वह यह कि गांधीजी सन् १९४६में प्राकृतिक चिकित्साकी ओर विशेषरूपसे रूजू हुए थे और अपना शेष जीवन इसीमें लगाना चाहते थे । वे प्राकृतिक चिकित्सा और प्राकृतिक चिकित्सकोके भी सबधमें लिखते रहे थे । २ जून १९४६के 'हरिजन'में उन्होंने लिखा था "कूने, जस्ट और फादर कनाडपने जो लिखा है वह सबके लिए है और सब जगहोंके लिए है वह सीधा है, उसे जानना हमारा धर्म है । कुदरती इलाज जाननेवालोंके पास उसकी थोड़ी बहुत जानकारी होती है और होनी चाहिए ।"

यहां जस्टसे मतलब उनकी उक्त पुस्तक "रिटर्न टू नेचर" (प्राकृतिक जीवनकी ओर)से ही है ।

आरोग्य-मंदिर

गोरखपुर

३० जनवरी '५१

विषय-सूची

१. प्रकृतिके बोल	—	१
२. प्राकृतिक स्नान	—	८
३. शरीरको थपथपाना और रगड़ना	—	६६
४. वायु और प्रकाश-स्नान	—	७७
५. भ्रूणरीदार भोपड़ी	—	८६
६. हमारी वेष-भूषा	—	८९
७. घरती माता	—	११७
८. सर्दीका भय	—	१४१
९. प्राकृतिक चिकित्साका उपादान : मिट्टी	—	१६३
१०. मनुष्यका प्राकृतिक आहार	—	१७६
११. मांस और शराब	—	२१६
१२. अग्नि	—	२३२
१३. भोजनका उपयुक्त समय	—	२३९
१४. बच्चोके पालन-पोषण एवं शिक्षणकी प्राकृतिक रीति	—	२४१
१५. बच्चोकी प्राकृतिक शिक्षा क्या है ?	—	२५७
१६. रोगियोंका उपचार	—	२६२

प्राकृतिक जीवनकी ओर

प्रकृतिके बोल

सृष्टिकर्ताने मनुष्यको सर्वथा नीरोग और सदाचारी बनाया; न शरीरमे कोई मलिनता थी न आत्मामे । भला, सर्वशक्तिमान, सर्वमंगलमय, सर्वज्ञ ईश्वरकी रचना अपूर्ण, सदोष, रोगी, पापी, कंगाल और दुःखी कैसे हो सकती थी ? मनुष्य पाप-तापसे विमुक्त आनंदपूर्ण स्वर्गमे रहता था । इसी स्वर्गीय आनंदकी बात सुननेपर लोग स्वर्गको पृथ्वीकी नही आकाशकी वस्तु मानने लगते है । यह सकारण है ।

आज कहीपर एक भी तो मनुष्य स्वस्थ नही दिखाई देता । पृथ्वीपर सर्वत्र रोग और शोकका साम्राज्य है । जन्मसे मृत्युपर्यंत मनुष्यको रोग और दुःख घेरे रहते है । संसारमेसे आत्मीयता, भ्रातृभाव उठ गये है । घृणा, ईर्ष्या, द्वेष, पाप और अपराधोने चारों ओर अपने पांव फैला रखे है । आज एक भी ऐसा व्यक्ति न मिलेगा जो चिता, कष्ट, शोक, संताप, उदासी और निराशासे घिरा हुआ न हो ।

मनुष्य इस दशाको क्यों पहुंचा ? प्रकृतिकी अवहेलना करके और विज्ञानके श्रम-जालमे पड़नेके कारण ।

प्रकृति माता तो आज भी हमें स्वास्थ्यका सीधा और सरल मार्ग बतानेको कुंठित नहीं है।

प्रकृतिकी सीखपर ध्यान न देनेके कारण ही मनुष्य हजारों किस्मके रोगोंका शिकार बना हुआ है। वनके पशुओं और गगनचारी पक्षियोंने कभी अपने सिरपरसे प्रकृति माताका वरद हस्त हटने नहीं दिया। अतः वे रोगोंसे मुक्त तो हैं ही, उनमें पाप और अपराध-सरीखी वस्तु भी नहीं पाई जाती।

आज प्रकृतिके प्रांगणमें कदाचित्त ही कोई स्थान हो जो मनुष्यके हाथकी सफाईकी करामातसे अच्छूता हो, जहां अपना कृणल कर लगाकर उसने कुछ-न-कुछ विगाड़ न दिया हो। इस कारण पशु या पेड़ोंमें रोगोंके कुछ चिह्न मिल जायेंगे; पर मनुष्यके अनंत दुःख और घोर कष्टोंकी तुलनामें उनकी कांई गिनती नहीं है।

प्रकृतिके सपर्कमें रहनेवाले पशु-पक्षी सर्वदा व सर्वथा नीरोग रहते हैं। पर उन्मुक्त प्रकृतिसे उनका संबंध-विच्छेद कर देनेपर, प्रकाश, वायु, पृथ्वी और जलसे उनका ताल्लुक तोड़ देनेपर उन्हें वह आहार नहीं मिलता जो प्रकृतिने उनके लिए उपजाया है। और तब वे सहजमें रोगोंके पंजेमें फँसने लगते हैं।

विज्ञानका चञ्चा अपनी आंखोंसे उतारकर खुले दिल और दिमागसे प्रकृतिकी ओर देखनेपर हमें स्पष्ट दिखाई देता है कि हमारे रोगी बने रहनेका एकमात्र कारण है हमारा प्रकृति-

के बोलपर ध्यान न देना । हम उसके प्रत्येक नियमको कुचलते चलते हैं । हम उसके बताये रास्तेसे भटके हुए हैं ।

प्रकृतिकी न्याय-परायणताके औचित्यके सबधमे दो मत नहीं हो सकते । जहा वह अपना कोई भी नियम भंग करने-वाले अपराधीको दंड देती है, वहां उसके नियमानुसार चलनेपर वह पुरस्कार देना भी नहीं भूलती ।

कैसा भी कोई रोग क्यों न हो मनुष्य उससे मुक्त होनेका अधिकारी है, अपनी नियत प्रसन्नता प्राप्त करनेका हकदार है । एकमात्र मार्ग उसका यही है कि वह ईमानदारीसे प्रकृतिकी शरण जाय । उसे प्रकृतिके बोलोपर चलनेकी हर तरहसे कोशिश करनी चाहिए । भोजन उसे वही ग्रहण करना चाहिए जो प्रकृतिमाताने उसके लिए अपने हाथों पकाया है । उसे जल, वायु, आकाश, पृथ्वी और प्रकाशसे प्राकृतिक संबंध जोड़ना चाहिए । प्रकृतिकी भाषा अत्यंत सुबोध है, वह अपने आदेश सब प्राणियोंको—पशु और मनुष्य दोनोंको बहुत स्पष्ट रूपसे देती है ।

प्रकृतिकी कभी यह इच्छा नहीं रही है कि मनुष्य जीवनके सच्चे रास्ते और स्वास्थ्य-प्राप्तिकी सरल पद्धतिके संबंधमे इतना अनभिज्ञ और इतना परेशान रहे कि उसे अपने साथियों-से इन नियमोंपर वाद-विवाद करना पड़े और अपनी अनभिज्ञताके कारण उसे चिंता और शंकाका शिकार बनना पड़े । अब हम मनुष्यसे शिक्षा न लेकर प्रकृतिकी सीख सुनेगे ।

प्रकृतिके सिखावनके ढंग कुछ निराले हैं । उसकी शिक्षा

न पुस्तकोमे लिखी मिलती है न वह बंद कोठरियोंमे बिठाकर शिक्षा देती है। वह अपनी इच्छाको साफ और सही-सही मनुष्यकी नैसर्गिक वृत्ति और ज्ञानेन्द्रियोद्वारा प्रकट करती है। सयत मनुष्यका विवेक भी जाग्रत रखती है।

संसारके हर हिस्सेके जगली कहानेवाले लोग आज भी स्वास्थ्य-नियमोका पालन करते हैं। यह सर्वविदित है कि प्रकृतिके इन बच्चोकी ज्ञानेन्द्रियां इतनी सतेज और नैसर्गिक वृत्ति इतनी सतर्क होती है कि स्वास्थ्यके लिए हानिकर या उसे जोखिममे डालनेवाली किसी भी वस्तुको वे तुरंत ताड़ जाते हैं। उदाहरणार्थ, वे न कभी वनस्पतिशास्त्रका अध्ययन करते हैं न किसी अन्य शास्त्रका, पर जहरीले पौधोको पहचाननेमें वे कभी धोखा नहीं खाते।

पहले विकसित मनुष्य-जातिका सुसभ्य प्राणी भी जीवन-समुद्रके तरनेको शुभ नक्षत्रोसे ही प्रकाश लेता था और रोग एवं दुःखसे बचा रहता था। पर उसकी बुद्धिके विकासमें 'अपनी बुद्धिसे अपना नाश' रूपी खतरा छिपा हुआ था।

पगुसे ऊपर मनुष्यको जो बुद्धि मिली है वह इसलिए कि वह ईश्वरसे अपना संबंध समझ सके। ईश्वरके शिव और सुंदर रूपको जान सके। प्रभुके योग्य पुत्रकी भांति आचरण करके अपना जीवन उन्नत कर सके। मनुष्यकी बुद्धिमे ही मनुष्यकी विशिष्टताकी पराकाष्ठा छिपी हुई है। पर मनुष्यने अपनी बुद्धिका उपयोग किया अपनेको कुदरतके रास्तेसे अलग करनेमे। पहले उसने प्रकृतिके बोलकी ओरसे अपने कान

प्रकृतिके बोल

बद किये और अपनी तर्क-शक्तिकी प्रेरणापर चलने लगा । उसे अपना शिक्षक और अपना नियता स्वयं बननेकी इच्छा उत्पन्न हुई; वह अपना ईश्वर आप ही बन बैठा । अपनी तर्क-शक्ति, बुद्धि-बलको उसने विशेष एवं कठिन अध्ययन, अन्वेषणमे लगाया । उसके आधारपर उसने जीवनके लिये भोजन, वस्त्र, कार्य, शिक्षा इत्यादिके वर्तमान नियम बनाये । यहीसे आधुनिक सभ्यताका जन्म हुआ ।

मनुष्य-बुद्धिके इस दुरुपयोगद्वारा विज्ञानकी उत्पत्ति हुई । ऐसी गलत नींवपर खड़े किये गये विज्ञानसे अनर्थके सिवा और क्या आशा की जाती ?

यहां हम औषधोपचार, रसायनशास्त्र, देह-रचनाशास्त्र और देह-धर्मशास्त्रके उपदेशों एवं उनके द्वारा प्रस्तुत प्रमाणों-पर विचार करेंगे ।

कुदरतकी आवाज हमेशा मनुष्यके प्रति ईमानदार रही है; पर विज्ञान बाइबिलकी कथाके सर्पकी भांति प्रारंभसे ही उसे धोखा देने, पथ-भ्रष्ट करने और गलत शिक्षा देनेमे लगा रहा । यद्यपि प्रारंभसे ही विज्ञानकी प्रशंसाके गीत गाये जाते रहे हैं कि यह सुख-शांतिका प्रदाता है, पर मनुष्यने विज्ञानकी जितनी ही अधिक सुनी, विशेषतः ओषधि-विज्ञानकी, उतना ही वह रोग और दुर्भाग्यका अधिकाधिक शिकार बना ।

निश्चित रूपसे स्वास्थ्य और सुख प्राप्त करनेका एक ही उपाय है कि मनुष्य विज्ञान और विज्ञानसम्मत सभी वस्तुओंसे किनाराकशी अख्तियार करे ।

विज्ञानके इस धूर्त सर्पसे पूर्णतः अपनी रक्षा कर सकना तो अत्यंत कठिन है, क्योंकि बचपनसे ही मनुष्यके कानोंमें विज्ञानकी गुनगुनाहट पड़ती रही है और पोथियोंद्वारा भी यह विष उसके दिमागमें पहुंचता रहा है। मनुष्यका अधिकांश स्वास्थ्य और सुख इसी विज्ञानकी भेट हो गया है तथापि आज जिधर देखो उधर देवताकी भांति विज्ञानकी पूजा हो रही है।

शका-कुशकाओको त्यागकर अब जब एक बार फिर मनुष्य प्रकृतिका आश्रय लेनेको तैयार हुआ तो विज्ञान आरोग्य-शास्त्र, रोगशास्त्र, कीटाणुवाद, पौष्टिक भोजन, आवश्यक क्षार, सर्दी-गर्मी इत्यादिकी पुकार मचाकर उसे पथ-भ्रष्ट करनेपर तुला हुआ है। ऐसी दशामें मनुष्यका भटक जाना बहुत आसान है। पर उसे चाहिए कि सब ओरसे ध्यान हटाकर प्रकृतिकी आवाज, नैसर्गिक वृत्ति, विवेक, ज्ञानेन्द्रियपर चलनेका प्रयत्न करे।

प्रश्न यह उठता है कि क्या आजका मनुष्य प्रकृतिसे वही पथ-प्रदर्शन प्राप्त कर सकता है जो पशु अपनी नैसर्गिक वृत्तिके द्वारा पाता है ?

इसमें सदेह नहीं कि मनुष्यको प्रकृतिकी आवाजपर चलना बंद किये एक युग हो गया। इस कारण उसकी नैसर्गिक वृत्ति और विवेक शिथिल हो गये हैं और ज्ञानेन्द्रियां निस्तेज हो गई हैं तथापि हमारे पथ-प्रदर्शन करनेभरको वे पर्याप्त हैं। कविवर गेटेने लिखा है-

“हमारे हृदयमें बैठा हुआ देवता बहुत मंद-मंद बोलता है, आवाज धीमी है उसकी, पर है स्पष्ट । वह देवता हमें बताता रहता है कि हम क्या ग्रहण करें और क्या नहीं ।”

प्रकृतिकी वाणीपर ध्यान देना आरंभ करनेपर एक बार फिर प्रत्येक वस्तु मेरे सामने स्पष्ट हो गई । विशेष-विशेष विषयोंके संबंधका ज्ञान, जिसकी प्राप्तिकी मुझे आवश्यकता थी, प्राप्त हो गया । इसके लिए मुझे किसी प्रकारके अन्वेषण या शोधमें अपना समय गंवाना नहीं पड़ा ।

जो कुछ मैंने सीखा है, कुदरतसे ही सीखा है । उसीने मुझे रास्ता दिखाया है ।

मनुष्य जितना ही अधिक प्रकृतिकी ओर ध्यान देगा उतना ही उसका विवेक और नैसर्गिक वृत्ति जाग्रत होगी और ज्ञानेन्द्रियां सतेज होगी । आज भी वह बच्चों और पशुओंसे प्रकृतिके निर्देशोंके संबंधमें बहुत कुछ सीख सकता है । इन सौभाग्यशाली जीवोंने अपने पथ-प्रदर्शकके भावोंकी रक्षा की है । हर गाढे समयपर हमें इनसे सहायता लेनी चाहिए ।

विज्ञानके मोहक रूपसे बचनेकी शक्ति प्राप्त कर लेनेपर प्रकृति मनुष्यका आसानीसे पथ-प्रदर्शन कर सकेगी । फिर स्वास्थ्य और सुखके मिलनेमें क्या देर लग सकती है ? तब मनुष्यकी दशा समुद्रमें पड़ी उस बेपतवारकी नावकी भांति ,

नहीं रह जायगी कि जिसके भाग्यमें चट्टानोंसे टकराकर टूट जाना ही बड़ा है ।

प्राकृतिक स्नान

पिछली शताब्दीमें अनेक प्रतिभाशाली एवं महान व्यक्ति प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीके उन्नयनमें लगे रहे । उनकी प्रतिभाने उन्हें प्रकृतिके नियमोंसे परिचित कराया । प्रिसनीज, स्क्राथ, ग्रेहम, रूसो, रिकली, कनाइप, कूने, डेसमूर, ट्राल आदिने इस दिशामें महान कार्य किये और अक्षय कीर्ति कमाई । उन्होंने अधेरेमेंसे प्रकाशकी किरणें खोज निकाली ।

पर इन सभी सज्जनोंने नैसर्गिक वृत्तिको पथ-प्रदर्शनका मौका नहीं दिया और न कभी प्रकृतिकी अन्य सब आवाजोंका, जिनका मैंने अक्सर जिक्र किया है, पूरी ईमानदारीसे अनुसरण किया । उन्होंने बच्चों और पशुओंके जीवनका भी पूरा अध्ययन नहीं किया । ये छोटे प्राणी आज भी इस सभ्यता-के युगमें पले प्रौढ मनुष्योंकी अपेक्षा प्रकृतिकी राहका अधिक अनुसरण करते हैं । इन सज्जनोंने प्रकृतिके उपादानों एवं इच्छाओंपर भी ध्यानपूर्वक और समझदारीसे विचार नहीं किया इसलिए उनकी शिक्षा और उनका बताया मार्ग पूर्ण नहीं है । उसमें अनेक भूलें और गलतियां मिलती हैं । उनकी उपचार-पद्धतियोंको लोग अधिकतर भूल गये हैं

और वह दिन दूर नहीं है जब वे विस्मृतिके गर्तमें सर्वथा विलीन हो जायगे ।

मनुष्यको प्रकृतिसे अपना संबंध-विच्छेद किए हजारों वर्ष हो गए । अब धीरे-धीरे-धीरे वह प्रकृति और उसके नियमों-के सबधमें अपना कर्तव्य समझ सकता है ।

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीके निर्माणमें हाथ बटानेवाले सभी सज्जन हमारी अधिक-से-अधिक प्रशंसाके पात्र हैं । वे सर्वांगीण सत्य प्राकृतिक नियमोंके निकट पूरी तरहसे नहीं पहुच सके एव उनकी पद्धति सदोष है । इसके लिए न तो हमें उनकी निंदा करनी चाहिए, न उन्हें दोषी ठहराना चाहिए ।

दुनियाके सभ्य समाजमें हुए अबतकके सभी आदोलनोंमें प्राकृतिक चिकित्सासबधी आदोलन सबसे अधिक गभीर और शक्तिशाली है । उसका सबध मनुष्यकी सबसे बड़ी निधि—स्वास्थ्यसे है । स्वास्थ्यपर ही उसके जीवनके सारे आनंद एव खुशिया निर्भर हैं, और स्वास्थ्य ही उसे प्रत्येक प्रकारके दुःख, कष्ट और त्राससे बचा सकता है । अतः इस विषयपर अपने विचार प्रकट करते समय हमें न किसीके संबंध-में चुप रहने और न किसीके दोषोंपर परदा डालनेकी जरूरत है । हमें चाहिए कि इस महान कार्यमें लगे हुए लोगोपर अपनी सतर्क दृष्टि रखे और प्रत्येक वस्तु, हितो और व्यक्तियों-को उसके सामने गौण समझे ।

इस दृष्टिसे मैं अपने पहलेकी प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति और पुराने चालके शाकाहारकी गलतियां प्रकाशमें लानेसे

नहीं फिन्कूंगा । पर ऐसा करनेमें किसीको कष्ट पहुंचानेकी मेरी जरा भी इच्छा नहीं है ।

जब मैं एक ऐसी जीवन-पद्धति और चिकित्सा-पद्धतिका जिक्र करूंगा जिसका विज्ञानमें कोई संशय नहीं है । इसमें हमें, जैसा कि मैंने पहले कई बार कहा है, प्रकृति-गुरुसे पर्य-उद्घात प्राप्त करता होगा और निश्चय ही एक दिन एक उज्ज्वल मंदिर प्रजातकी बेला में लमसावृत गगनको भेदकर प्रकाशकी किरणें प्रस्कृति में होंगी, जिसका मानव-जाति प्रसन्नतापूर्वक स्वागत करेगी ।

यह चिकित्सा-पद्धति प्रकृति-गुरुकी भांति ही अत्यंत सीधी-सादी एवं सरल है । इस पद्धतिमें प्रत्येक रोग और रोगोंकी एक ही प्रणालीमें चिकित्सा होती है और इसकी मान्यता है कि सभी रोगोंका कारण अप्राकृतिक जीवन है तथा प्रकृतिक नियमों एवं कारणोंमें कहीं वैषम्य नहीं है । मेरी धारणा है कि सभी प्रचलित प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतियां धीरे-धीरे इस एक सच्ची प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिमें विलीन हो जायेंगी ।

इन पद्धतिमें, जिसे मौखना कहा जाता है उस अर्थमें, मौखनेकी कुछ नहीं है । कोई भी, जिसने अपनेको आधुनिक विज्ञानकी चकाचीधसे मूक कर लिया है एवं बुद्धिमत्ताको आधुनिक अर्थोंमें ग्रहण करनेसे अपनेको वंचा लिया है, इसका व्यवहार कर सकता है । इस पद्धतिका अनुसरण करनेवाला नारे चिकित्सक समुदाय, मेडिकल-मैजिस्ट्रो आदिकी गुलामी करनेसे और परवगतासे बच जाता है ।

प्रकृति कभी गलती नहीं करती । अतः प्रकृतिमं वह विरोधाभास और चूक नहीं है जिसके कारण लोग प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीको अपनाते झिझकते हैं ।

जो रोगी हर तरहका पथ-प्रदर्शन प्रकृतिसे ही प्राप्त करता है उसे प्रकृति बिना किसी प्रकारकी कठोरता दिखाए बड़ी कोमलतासे, बिना कष्टकर अभावोमे डाले, बड़े आराम, मौज, शीघ्रता और निश्चयात्मक भावसे स्वास्थ्य, शक्ति और जीवनके तेजवान कुसुमोसे भरे, हरे-भरे प्रकाशपूर्ण उद्यानका अधिकारी बनाती है । सबसे बड़ी बात तो यह है कि सख्त-से-सख्त प्राणलेवा रोग, जिन्हे देखकर चिकित्सक अपनेको असहाय पाता है, प्रकृतिके हाथों पड़कर अपनी भयंकरता खो देते और नष्ट हो जाते हैं ।

सच्ची प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिकी रोग-भंजक शक्ति मस्तिष्क और आत्मातक पहुचती है । दिमागके काले परदे फट जाते हैं और आत्मा स्वास्थ्यदायक शक्ति-जलमे अवगाहन करती है । मनुष्य पाप, दोष, घृणा, ईर्ष्या एवं अशुभ चितनसे मुक्ति पा जाता है और पीड़ित मनुष्यके हृदयमे फिर शांति, आनंद, मातृभाव एवं प्रसन्नताको स्थान मिलता है ।

अंतमे नूतन वसंत अपनी उषा सुंदरी लिए अवतरित होता है और मनुष्यको इस पृथ्वीपर स्वर्गका आनंद मिलने लगता है ।

मैं अपनी चिकित्सा करते वक्त एक बार प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीकी गलतियो, उलभनों एव इसके द्वारा मनुष्य और

प्रकृतिके बीच खड़े किए गए भगडेको देखकर इससे भाग खड़ा हुआ था। जिस प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिका मैं वर्णन करने जा रहा हूँ, अतमे जाकर उसीमे मुझे सत्य, शांति और आनंद मिला।

जब इस शताब्दीमे लोगोने नैसर्गिक वृत्तिद्वारा प्रेरित होकर एक बार फिर प्रकृतिकी राह पकड़ी तो उन्हें ज्ञात हुआ कि सभी रोग शरीर एव रक्तके दूषित होने—उनमे रोगोंके कीटाणु एव विजातीय द्रव्यके प्रवेश पानेसे होते हैं। इस सत्यकी जानकारीके बाद औषधोपचारकी सीखके अनुसार रोगियोंके शरीरमे विष एव कोई भी असजातीय वस्तु—दवा आदि डालकर रोगका भूत भगानेकी कोशिश बंद कर दी गई। फिर लोगोने रोगी शरीरमेसे विजातीय द्रव्य निकालनेकी कोशिश प्राकृतोपचारके केवल एक साधन—जलद्वारा की।

इस दिशामे विसेट प्रिसनीज नामक एक किसान सज्जन अग्रणी थे। इसलिए उन्हें आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीको सही नीवपर खड़ा करनेवाला पहला आदमी कहना चाहिए।

आरम्भमे जल-चिकित्सा-प्रणाली ही प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली थी। पहले पहल केवल जल-चिकित्सालय स्थापित हुए।

इसलिए मेरी पहली कोशिश यही हुई कि मैं स्वयं पहले प्रकृतिसे जलके सही प्रयोग सीखूँ।

इस कोशिशमे मैंने महसूस किया कि मेरी अंतर्ध्वनि,

जिसे नैसर्गिक वृत्ति कहनी चाहिए, जल्दके किसी ग्वान प्रयोगके लिए प्रेरित नहीं कर रही है ।

पर मुझे कुछ वनवासियोंमें ज्ञान हुआ कि प्रकृतिके प्राण-में विचरनेवाले पशु, जो अपने सारे कार्य नैसर्गिक वृत्त्यनुसार करते हैं, स्नानके विषयमें कुछ ग्वान नियम वर्तते हैं ।

मैंने उनकी आदतोंका अध्ययन करना आरम्भ किया और इन तथ्योंपर पहुँचा

नदीमें कूदकर सारे बदनको धो-धोकर नहाना प्रकृतिके अनुकूल नहीं है । नदी अथवा टबमें नहाते वक़्त सारे बदनको भिगोना प्रकृतिके विरुद्ध है ।

धरतीपर विचरनेवाले पशु नहाते वक़्त सारे बदनको भिगोना नापसन्द ही नहीं करते वरन् ऐसा करते धवराते भी हैं । अगर आप किसी पशु (ग्वान तौरसे बंदर) को पानीमें उछाल दें तो देखेंगे कि वह बड़ी आतुरतासे किनारेपर पहुँचनेकी कोशिश करता है । ऐसा प्रतीत होता है कि सभी पशु बड़ी अनिच्छासे और सो भी दबाव पड़नेपर ही स्नान करते हैं ।

अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेके आदी घरेलू पशुओंमेंसे डक्के-डुक्के पानीसे प्रीति करनेवाले मिल जाएँ तो उन्हें नियमका अपवाद ही समझना चाहिए ।

देखा यह जाता है कि पृथ्वीपर विचरण करनेवाले उच्च प्रकारके पशु (स्तनपायी पशु), खास तौरसे जंगली सूअर और हरिन, मुक्त प्रकृतिके साथ (जंगलमें) रहते समय आदतन छोटे पकिल दलदलो या गढोमें लोटते हैं । पहले वे धरतीसे

केवल अपना पेट सटाते हैं, फिर उसे कीचड़में इधर-उधरसे रगड़ते हैं।

इसके बाद पशु उठता है और साधारणतया अपना कूल्हा और गुदाद्वार कीचड़में गड़ाकर बैठता है। इसके बाद वह कुछ क्षणतक कीचड़में लोटता है, उसका सारा बदन धरतीके संपर्कमें आ जाता है और फिर उठकर वह अपने सारे शरीरको सूखी जमीन, पेड़ या अन्य किसी चीजपर रगड़ता है। पशुओकी इस क्रियाको शिकारी लोग 'गदह लोट' कहा करते हैं।

अब देखिए पक्षी क्या करते हैं। वे सोते या नालेपर जाकर अपनी गरदन पानीमें डुबोते हैं और इस प्रकार गरदन और पीठके बीच बनी गहरी जगहके द्वारा और पखोको पानीमें छपककर अपने शरीरपर पानी छिड़कते हैं। फिर वे अपनी चोंच, गरदन और पख-कुहनियो—यह नाम मैं दो पखोके जोड़को दे रहा हूँ, उसकी गकल मनुष्यकी कुहनी-सी होती है—से अपने शरीरको रगड़ते या घिसते हैं।

कई बार यह निरर्थक प्रश्न किया गया है कि जब कि पक्षी केवल स्वच्छ जलमें स्नान करते हैं, हमारे जंगलका राजा मुंदर लाल हरिण, जो हमेशा अपने शरीरको साफ रखता है, अपनी मादको भी गदी होनेसे बचाता है, और भी हर तरहसे साफ रहता है कीचड़ मिले जलमें नहाते वक्त क्यों लेटता है।

इस संबंधमें मेरा मत यह है कि स्तनपायी पशु कीचड़में इसलिए नहाते हैं कि वे अपने पेट और जननेंद्रियको कीचड़में

अच्छी तरह रगड़ और घिस सके । बहते स्वच्छ जलके नीचेकी कठोरभूमिपर ऐसा कर सकना संभव नहीं है ।

पक्षियोंकी बनावट पशुओंसे भिन्न होती है । वे अपने शरीरको अपने अनेक अंगोंसे रगड़ और घिस सकते हैं । अतः उन्हें इस कार्यके लिए कीचड़की जरूरत नहीं होती ।

कीचड़की आवश्यकता शरीरको रगड़नेके लिए ही होती है, इस बातको जंगलमें रहनेवाले सभी लोग युक्तिपूर्ण मानते हैं ।

तब यह बात तो साबित हो जाती है कि उच्च प्रकारके पशु स्नान करते हैं ।

अन्य पशु इसलिए स्नान नहीं करते, क्योंकि प्रकृतिने उन्हें ऊंचे पहाड़ और पथरीली जगहमें रहनेको बनाया है, जहां जल सदा नहीं मिलता । हिसक जानवर भी स्नान नहीं करते । ये क्यों स्नान नहीं करते यह भी स्पष्ट^१ है । स्नानसे शांति मिलती है, यदि शिकारपर जीनेवाला जानवर शांत हो जाय तो उसका काम ही बिगड़ जाय । उनके लिए यह स्वभावतः आवश्यक है कि वे खूंखार और गरम बने रहे, तभी वे अपना शिकार कर सकते हैं । उसकी खूनकी यह चाह^२ उनके

^१घरेलू कुत्ता जब तेज गर्मी पड़ती है तो कभी-कभी पानीकी जगहमें चला जाता है, इसे स्नानका नाम नहीं दिया जा सकता ।

^२मासाहारके कारण शिकारी जानवरके मुहमें खून किस प्रकार लग जाता है, यह आसानीसे समझा जा सकता है ।

मासाहारी होनेके कारण है ।

फिर कोई कारण नहीं कि जीवोका सिरमौर मनुष्य क्यों न स्नान करे । यही मानना ठीक होगा कि प्रकृति चाहती है कि मनुष्य स्नान करे ताकि उसकी शारीरिक और आध्यात्मिक शक्ति बनी रहे और उनका पूर्ण विकास हो सके ।

मनुष्यकी नैसर्गिक वृत्ति हमेशासे उसे स्नानके लिए प्रेरित करती रही है । यद्यपि उसके अदरकी आवाज उसे साफ-साफ बता नहीं रही है कि वह किस तरह स्नान करे, फिर भी प्रत्येकको अपना पेड़, मलद्वार, जननेद्रियको जल-द्वारा ठंडा रखनेकी आवश्यकता प्रतीत होती ही है ।

अतः पशु अपने शरीरकी बनावटके अनुसार अलग-अलग रीतिसे स्नान करते हैं । स्तनपायी पशु और पक्षी भिन्न-भिन्न रीतिसे स्नान करते हैं ।

जिस किसीने पशुओको ध्यानपूर्वक स्नान करते हुए देखा

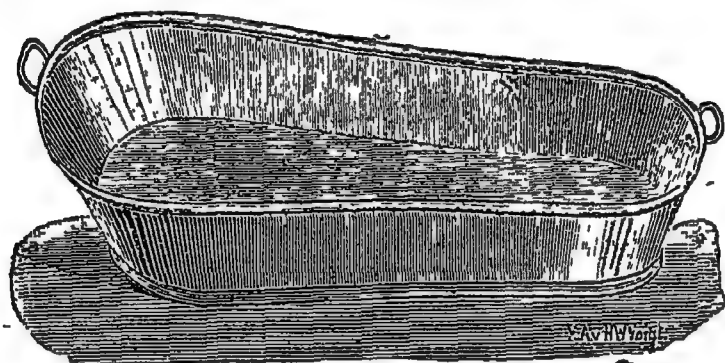
शिकारी कृत्ता जबतक उसे निरामिष भोजन दिया जाता है शिकारपर हमला न कर केवल शिकारको हाकनेका काम करता है, पर ज्योंही उसे गोشت खिलाने लगते हैं वह शिकारको पकड़ने और मारनेका काम करने लगता है ।

एक अजायबघरके एक बदरका स्वभाव बड़ा स्नेही और शांत था । पर जब उसे गोشت खिलाने लगे तो वह बदमिजाज हो गया और अपने रखवालेको भी, जिससे पहिले उसकी दोस्ती थी, काट खानेको दौड़ने लगा ।

यदि शिकारी जानवर क्रूर और खूँखार न हो तो शिकार कर ही न सके ।

होगा उसे इस बातकी प्रतीति हुई होगी कि पशु कीचड़ (या पानी) में स्नान करते वक्त अपनी जननेन्द्रियको ठंडा करने या रगड़नेका बहुत ध्यान रखते हैं। इससे यह भलीभांति समझा जा सकता है कि मनुष्यको, जब कि वह खास तौरसे खुलेमें बिना किसी बाहरी वस्तु या किसी व्यक्तिकी सहायतासे स्नान करता है, किस प्रकार स्नान करना चाहिए।

अब मैं प्राकृतिक स्नानका वर्णन करूंगा। इन दिनों सब लोग घरमें कमरोंमें ही स्नान करते हैं और सबको सब समय बाहर खुली जगहमें स्नानकी सुविधा भी नहीं है। अतः लोगोंको

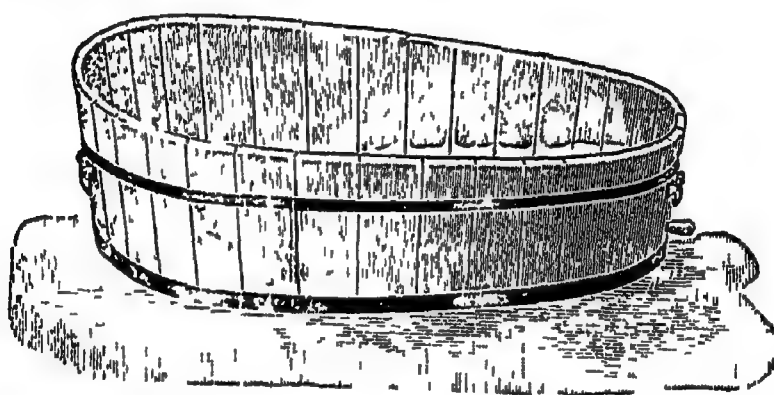


प्राकृतिक स्नानके लिए टीनका बना हुआ टब

पानी रखनेके लिए टबकी या किसी पात्रकी आवश्यकता पड़ती है। इस स्नानके लिए कोई भी पात्र या टब^१ हो सकता है पर वह इतना बड़ा जरूर होना चाहिए कि उसमें पैर सिकोड़कर घुटने ऊंचे किए हुए आसानीसे बैठा जा सके।

^१टब जस्ते और लकड़ी दोनों ही प्रकारके हो सकते हैं, पर लकड़ीके बने टबको अधिक लाभकर समझना चाहिए।

स्नानार्थीको अपने टबमें साढ़े तीन इंच गहरा पानी, जो स्वाभाविक ठंडा हो, भरकर इस प्रकार बैठना चाहिए कि जल उसके पैर, नितंब और जननेन्द्रियके अधिकतर भागपर आ जाय । नितंब और पैरके तलवे टबके पेंदेसे लगे रहें और घुटने हमेशा ऊपर उठे रहे ।



लकड़ीका बना हुआ एक टब

इस प्रकार टबमें बैठनेके बाद सटे हुए घुटने फैला दिए जाते हैं और पानीको हथेली (चुल्लू) से पेड़पर जोरसे मारा जाता है ।

इस प्रकार पेड़पर पानी मार लेनेके बाद तुरंत पेड़के बीच-के भागको, दोनों किनारोंको और सारे पेड़को ही एक या दोनों हाथोंसे तेजीसे मला जाता है । पानी मारना और पेड़ रगड़ना थोड़ी ही देर चलता है और फिर यदि स्त्री यह स्नान ले रही है तो उसे ऊरसंधि (दोनों जांघोंके बीचका भाग) और जननेन्द्रियके ऊपरी भागको खुले हाथसे जलके अंदर (टबके पेंदेमें नितंब लगे रहेंगे तो यह भाग जलके अंदर ही रहेगा) रगड़ना

चाहिए। पुरुष भी ऊरुसंधिके चारों ओर, अंडकोषको और मलद्वार और जननेन्द्रियके बीचके सीवनके चारों ओर पानीके अंदर ही खुले हाथसे रगड़ें। इसके बाद हाथोंसे पानी ले-लेकर सारे शरीरको धो डालना चाहिए। शरीर धोनेमें देर न लगे इसके लिए इस काममें किसी दूसरे आदमीसे भी सहायता ली जा सकती है। फिर सारे शरीरको खुले हाथोंसे (तौलिए या अंगोछेसे नहीं) रगड़-रगड़कर अच्छी तरह सुखा लेते हैं। शरीरको सुखानेके लिए तौलिए या अंगोछेका व्यवहार बिल्कुल न करना चाहिए।

अच्छा हो कि स्नानके बाद रगड़नेकी सारी क्रिया खुद ही करे। इससे कसरतका भी लाभ मिलेगा। जरूरत समझी जाय तो शरीरको दूसरेसे भी रगड़वाकर सुखाया जा सकता है। इससे भी लाभ होगा, हानिकी कोई संभावना नहीं है। शरीर रगड़नेके संबंधमें अपने विचार में विस्तारसे फिर कहूंगा।^१

स्नानके बाद कमरेमें और सुविधा हो तो खुली जगहमें थोड़ी देर नंगे बदन टहलना अच्छा है। पर स्नानके बाद शरीरमें गर्मी आ जाय, इसका सदा ध्यान रखना चाहिए। तेजीसे टहलनेसे कसरत या किसी भी श्रमसाध्य कार्यसे गरमी जल्द आ जाती है। यदि टहलने या कसरत आदिद्वारा

^१स्नानके साथ जननेन्द्रिय धोने और रगड़नेकी जो क्रिया बताई गई है वह खास तौरसे स्त्रियोंके लिए है पर पुरुषोंके लिए भी बहुत लाभदायक है। इससे जननेन्द्रियकी उत्तेजना और जलन खास तौरसे दूर होती है।

गरमी न लगे जा सके तो कंबल दगैरह कुछ गरम चीज ओढ़कर लेट रहना चाहिए।

उष्णता और शक्तिके स्रोत वृषमें रहकर शरीरमें गरमी लाना अनि उत्तम है।

प्राकृतिक स्नान कितनी देर तक किया जाय ? इसका उत्तर शरीरकी स्थिति और गरमीपर निर्भर है। इस विषयमें प्रत्येकको अपनी रुचि समझने और अंदरकी आवाज सुननेकी कोशिश करनी चाहिए। ठंडके दिनोंमें दोसे पांच मिनट तक यह स्नान करना काफी होता है। गरमीके दिनोंमें और खूब गरमी हो तो यह स्नान दस मिनट तक या इससे अधिक समय तक भी लिया जा सकता है। जितना समय स्नानमें लगाया जाय उस समयका आधा पैड़ और जननेंद्रियभागके मलनेमें लगाया जाय।

स्नानके लिए जो समय यहां निश्चित किया जा रहा है उसमें स्नानके बाद सारे शरीरको धोने और उसे रगड़कर मुलायममें लानेवाला समय सम्मिलित नहीं है। कितनी बार यह स्नान किया जाय ? इस प्रश्नका उत्तर भी प्रत्येक व्यक्तिको स्वयं देना चाहिए।

ग्राम्य ऋतुमें यह स्नान नित्य किया जा सकता है और यदि खुली जगहमें नूयके प्रकाशमें या प्रकाशभरे कमरेमें किया

घृतेमें स्नान करनेके लिए पत्थर या सीमेंटके टब बनवाए जा सकते हैं। सनी टब बूझाव होने चाहिए। छोटे टबमें अच्छी तरह स्नान करते नहीं बनता।

जाय तो दिनमें दो बार भी स्नान कर सकते हैं । जाड़ेके दिनमें यह स्नान दो-तीन दिनमें एक बार करना काफी होगा । कभी-कभी कुछ समयके लिए इस स्नानको बिल्कुल भी बंद कर दे सकते हैं ।

ज्वरसे जलते हुए रोगी और पुष्ट शरीरवाले, ठंडी देह-वाले, कमजोर, रक्ताभावके रोगीकी बनिस्बत अधिक बार स्नान करेंगे ।

कई लोग यह स्नान थोड़ी देरतक करते हैं और कई बार करते हैं; कई इसे देरतक करना और देरमें करना पसंद करते हैं । ये दोनों बातें प्रकृतिके संपर्कमें रहनेवाले वनके पशुमें भी देखी जाती हैं ।

प्राकृतिक स्नानके लिए गरम पानी कभी न लिया जाय । यदि यह स्नान कमरेमें किया जाय तो उसकी खिड़कियां खुली रहनी चाहिए ताकि कमरा ठंडा रहे ।

स्नानके बाद पैरों और मलद्वारको अच्छी तरह साफ पानीसे धो डालना चाहिए । इससे ये स्थान साफ रहेंगे । स्वास्थ्यकी दृष्टिसे यह बहुत आवश्यक है ।

यह स्पष्ट है कि खुली जगहमें स्नान करना अत्युत्तम और अधिक प्राकृतिक है ।

खुलेमें प्राकृतिक स्नानकी सुविधा हर कहीं भी मिल सकती है; क्योंकि जहां आदमी रहते हैं वहां थोड़ा बहुत पानी तो आसानीसे मिल ही जाता है ।

सारा शरीर डुबोकए स्नान करनेकी सुविधा प्रकृतिके

प्रांगणमें हर जगह नहीं है । ऐसा स्नान बहुत थोड़ी-सी जगहोंमें किया जा सकता है—कंवल उन्ही जगहोंमें जहां बड़ा नाला, नदी, झील या तालाव होता है । इसलिए खुलेमें प्राकृतिक स्नानकी सुविधा साधारण स्नानकी सुविधाकी वनिस्वत अधिक जगहोंमें और आसानीसे पाई जा सकती है ।

प्राकृतिक स्नान जिस प्रकार बैठकर लेते हैं उसमें बड़ा आराम मिलता है । वह आसन कष्टकर हो किसी प्रकार है ही नहीं ।

प्राकृतिक स्नान जलके अन्य सभी प्रयोगोंसे भिन्न है, खास तौरसे इस मानेमें कि यह स्नान करते समय नहानेवाला चुपचाप बैठा या लेटा नहीं रहता बल्कि शरीरके कुछ विशेष अंगोंको हरदम रगड़ता रहता है और अंतमें अपने सारे शरीरको तौलिए या इसी तरहकी किसी अन्य चीजसे नहीं बल्कि खुले हाथसे रगड़ता है ।

आजतकके प्रचारित जलके सभी प्रयोग इस प्राकृतिक स्नानसे भिन्न हैं, अतः वे प्राकृतिक नहीं हैं । उनसे लोगोंको कभी समुचित लाभ नहीं हुआ और अनेक बार वे नुकसान करते देखे गये हैं । प्रकृति यह चाहती है कि लोग उसकी इच्छानुसार ही चले । अबतकके प्रचलित सभी स्नानोंसे प्राकृतिक स्नान प्रत्येक दृष्टिसे अधिक सरल और लाभकर है । इसमें थोड़ेसे पानी (गरम पानीकी तो बिल्कुल नहीं) की जरूरत होती है और यह अपने आप लिया जा सकता है । इसमें किसी सहायककी आवश्यकता नहीं होती । इसके लिए जिस

टबकी जरूरत होती है वह बहुत साधारण प्रकारका होता है और अन्य टबोंकी बनिस्बत आसानीसे हटाया-उठाया जा सकता है। बड़े मजेमें आप इसे खाटके नीचे सरका दे सकते हैं और सबेरे उठते ही उसमें स्नान कर सकते हैं।

इसलिए यह आशा की जाती है कि इस स्नानका अन्य जटिल स्नानोंकी बनिस्बत कुटुंबोंमें और साधारण जनतामें अधिक शीघ्रतासे प्रचार होगा।

यात्रा करते समय या अन्य किसी मौकेपर इस स्नानके लिए आवश्यक टब या कोई बड़ा पात्र न मिले तो यह स्नान एक अन्य सरल रीतिसे किया जा सकता है। इस रीतिमें केवल हाथ धोनेवाली चिलमची (टीनिया) की जरूरत होती है।

स्नान करनेवाला पानीसे भरी चिलमचीपर बैठ जाता है और मलद्वारको धोता तथा जननेद्रियपर हाथसे कुछ मिनटतक पानी डाल-डालकर ठंडा करता रहता है। इसके बाद क्रमसे पेड़ू और सारे शरीरको धोकर बदनको रगड़-रगड़कर सुखाते हैं।

इस तरहका स्नान कहीं भी किसी समय भी किया जा सकता है और इससे सरल और सादा दूसरा स्नान संभवतः है भी नहीं।

यह स्नान इस प्रकारसे लेनेके बाद भी थोड़ी देरतक नगे बदन टहलना अच्छा है। इससे स्नानके लाभमें वृद्धि होती है।

प्राकृतिक स्नान चाहे किसी रीतिसे भी क्यों न लिया जाय, सभी प्रचलित जलप्रयोगोंसे अधिक लाभकारी है ।

मैंने इस स्नानकी रीतिपर जितना ही अधिक विचार किया मुझे अधिकाधिक स्पष्ट होता गया कि स्नानकी यह रीति नहानोंकी अन्य सभी रीतियोंसे निश्चय ही श्रेष्ठ है । यह स्पष्ट प्रतीत होता है कि पृथ्वीके आदिम निवासीको हफ्तों और संभवतः कभी-कभी महीनोंतक गीली जगहमें चलना पड़ता था और कभी-कभी उसे बरफपर भी चलना पड़ता था । और बहुत संभव है कि उसे घंटों ऐसी जगहमें खड़ा रहना पड़ा होगा और जमीनपर चूतड़ रखकर बैठना भी पड़ा होगा । इसलिए प्रकृतिने मनुष्यके पैरों और नितंबोंकी अवश्य ही ऐसी रचना की है कि वे पानी और ठंडक बर्दाश्त कर सकें; पर प्रकृतिने जो रचना आवश्यकतावश की है उसमें मनुष्यका सबसे बड़ा लाभ भी छिपा है । आजका सुसभ्य मनुष्य अपने पांवोंको और मलद्वारको अप्राकृतिक रीतिसे गरम रखता है जिसकी वजहसे भीतर सूजन आ जानेके कारण कहीं-कहीं खूनकी हरकत रुक जाती है (बवासीरका मस्सा वगैरह हो जाता है) और फलतः एक बड़े लाभसे वह वंचित ही नहीं रहता वरन् नुकसान उठाता है । इसलिए अनेक प्राकृतिक चिकित्सक अपने रोगियोंको गीली जगहमें घंटों टहलनेकी और कुछ देर खड़े रहनेकी राय देते हैं और उन्हें ऐसी चीजपर बैठनेसे मना करते हैं जिससे गुदाद्वारमें गरमी पहुंचनेका डर हो और गुदाद्वारसे थोड़ा पानी चढ़ाकर रोकनेकी भी सलाह देते हैं । यह

सभी जानते हैं कि गुदाद्वारके अंतिम छोरपर मलके रुके रहने और बवासीर वगैरह हो जानेसे वहां गरमी पैदा होती है जिसका असर मस्तिष्कपर बहुत बुरा पड़ता है। अतः इस स्नानसे सिरकी शिकायते दूर हो जाती है। पैर और नितंबोंके पानीमें रहनेसे रक्तसंचालन सम होता है। पेड़की गरमीके कारण रोग होता है और रोगमें पेड़की गरमी बढ़ जाती है, ऐसी हालतमें पेड़को ठंडा करना कितने अधिक लाभका होगा।

प्राकृतिक स्नानमें प्राकृतिक चिकित्साशास्त्रके विशिष्ट प्रतिनिधियोंद्वारा रोगनिवारणार्थ लाई जानेवाली सभी विधियोंका जैसे—नंगे पांव टहलना, पानीमें खड़े रहना, मलद्वारको गरम होनेसे बचाना, एनिमाका प्रयोग, वायु और प्रकाश-स्नान, पेड़की ठंडी पट्टी, पेड़नहान, जलस्नान, जननेन्द्रियको ठंडक पहुंचाना, तरेरा, पेड़ और शरीरकी मालिशका समावेश हो गया है। इतनी विधियोंके एक साथ प्रयोगकी विधि प्रकृतिका आविष्कार है, अतः प्राकृतिक नहान सब विधियोंसे अधिक प्रभावशाली और मनुष्यजातिके लिए लाभदायक है।

इन प्राकृतिक उपादानोंका व्यवहार करनेपर शरीरमें उनकी एक जोरदार प्रतिक्रिया होती है जिसके फलस्वरूप शरीरका विजातीय द्रव्य स्थान-च्युत होकर निकलने लगना है और निश्चयात्मक रूपसे रोगनिवारक उभार होता है जो कष्टकर पीडाके रूपमें प्रगट होता है।

उपचार जितना ही अधिक प्राकृतिक होता है, उभार अक्सर उतना ही जोरदार होता है।

पर इन उभारोंसे डरनेकी जरूरत नहीं है, ये सर्वदा स्वागत करने योग्य हैं। ये उभार अक्सर चिकित्साके आरंभमें ही होते हैं, इनसे डरकर या इनके होनेपर नहान बंद करनेकी जरूरत नहीं है।

मनुष्य प्रकृत-पथसे दूर जा पड़ा है। वह धरती माता-द्वारा खुले हाथों दिये गये फलोंपर जीवन-यापन नहीं करता, वह नंगा नहीं रहता और प्रकृतिके उसके लिए बनाए वायु, पृथ्वी, जल आदि संबंधी नियमोंको कुचलता चलता है। फलतः वह रोगी हो गया। वह अब पुनः प्रकृतिसे सामंजस्य स्थापितकर स्वास्थ्य लौटा सकता है। उसे प्रकृतिसे फिर पथ-प्रदर्शन प्राप्त करना चाहिए। इसके लिए किसी तरहकी चालाकीकी जरूरत नहीं है, न इसके लिए कुछ जानने या सीखनेकी आवश्यकता है वरन् स्वास्थ्यका सही रास्ता पानेके लिए उसे उन सभी भूठी और अनावश्यक बातोंको भुला देना चाहिए जो जबरदस्ती सीखनी पड़ी हैं। उसे अपने सिरपरसे अकलके सारे बोझको उतार फेंकना चाहिए। इस बोझके नीचे आत्मा और मन दबे रहते हैं और इसने मनुष्य-जातिको मूर्ख और अंधा बना रखा है। जब मनुष्य प्रकृतिके बोल सुनने लगता है तब उसे और किसी चीजके जाननेकी इच्छा नहीं रह जाती। वह यह नहीं जानना चाहता कि प्रकृतिके नियमोंपर चलनेपर रोगोंका

क्यों नाश हो जाता है और क्यों शरीरका स्वास्थ्य एवं शक्ति बढ़ जाती है और न उसे शरीर, मन एवं आत्माके व्यापारके समझनेकी ही जरूरत रह जाती है। मनुष्यका आजका ज्ञान अविश्वसनीय है, मनुष्य इसके चक्करमे पड़कर भटक जाता है।

बच्चेकी तरह प्रकृति माताकी गोदमे अपनेको डाल देनेमे ही मनुष्य-जातिका कल्याण है।

प्रकृतिविरोधी सभी आदतें एक साथ छोड़ सकना संभव नहीं है। यदि कुछ आदते अच्छी हो तो मैं उन्हें भी बुरी आदतोंके साथ धो बहाना नहीं चाहता और आजके मनुष्यकी हर एक चीजको सकारण समझनेकी आदतको भी तरजीह देना चाहता हूं।

इसलिए मैं रोगकी उत्पत्तिके संबंधमें अपने विचार समय-समयपर उपस्थित करता रहूंगा और प्राकृतिक स्नान एवं अन्य प्राकृतिक चिकित्साके उपादानोंके उग्र प्रभावशाली होनेका कारण बताऊंगा।

रोग अप्राकृतिक भोजन करने अर्थात् ऐसा भोजन करनेसे, जिसे प्रकृतिने मनुष्यके लिए नहीं बनाया है और न उसकी पाचन-प्रणाली ही उसके पचाने योग्य बनी है, पैदा होते हैं। ऐसी दशामे अप्राकृतिक खाद्योंके पेटमे जानेपर या तो उनका पाचन बिल्कुल होता ही नहीं और यदि होता भी है तो आधा-पधा। जिस अंशका पाचन नहीं होता वह अंश विजातीय द्रव्य बनकर शरीरमे पड़ा रहता है, अंग-प्रत्यंगमे घुस जाता है,

हो जायगा, कल सैसीसाइलिक एसिडका नाम लिया जाता है, परसों किसी नये दर्दनागकके गुण गाये जाते हैं, फिर किसी और ओषधिपर संसारके भाग्य टिके बताये जाते हैं, और अंतमें ये सभी ओषधियां हानिप्रद एवं अनर्थकारी सिद्ध होती हैं। आज तो लोग चुपचाप अपनेको उन भयानक ओषधियोंकी भेट कर देते हैं जिनका भयानक फल भविष्यके गर्भमें छिपा रहता है।

डाक्टर फास्टने अपने स्वर्गवासी पिताके साथ अनेक बार लोगोंको ओषधियां और जादूभरे नुस्खे बांटे थे। ईस्टरके दिन लोग इसके लिए उनके प्रति भक्ति प्रदर्शित करने आए तो वे दवाके रूपमें विष बांटनेके अपने पश्चात्तापको छिपा न सके। कविवर गेटेने उनके हृदयगत पश्चात्तापको उनके मुंहसे इस प्रकार प्रकट कराया है :

“यदि आप लोग मेरे अंतर्तमके भावोंको जान सकते तो जानते कि मैं अपने पिता और अपनेको आपके समाजके कितना अयोग्य समझता हूं। हम लोगोंकी दवा करती क्या थी? रोगको नहीं रोगीको ही समाप्त कर देती थी। किसीने इसके लिए हमसे कभी जवाब तलब नहीं किया। आज मैं ही पूछता हूं यदि किसीने हमारी ओषधियोंसे लाभ प्राप्त किया है तो वह सामने आए।

आपकी इन सुंदर एवं पवित्र घाटियों और पहाड़ियोंमें हमारी नारकीय गोलियां महामारी-की तरह आईं । मेरे दिये उस जहरने हजारों-को मौतके घाट उतारा और आज हमारे-ऐसे बेशर्म खूनियोंकी दुनिया प्रशंसा कर रही है और उसे सुननेके लिए मैं जीवित हूं ।”

प्रकृतिकी शरणमे जानेके बादसे जब कभी मैंने अपने स्वास्थ्य और उसकी कुशलताके लिए सच्चा उपाय जाननेकी कोशिश की है तब हर बार मैंने देखा है कि ये उपाय सर्वथा प्राकृतिक होते हैं, अर्थात् जो कुछ जब कभी मैंने प्रकृतिसे जाना है उसकी परीक्षा करनेपर वह पूर्णतया सत्य साबित हुआ है । जब प्रकृतिके नियमानुकूल सभी कार्य किए जाते हैं तब उन कार्योंकी सत्यताकी जांच व्यर्थ है । जो कार्य प्रकृतिकी इच्छा-नुसार होते हैं उन्हें हमेशा सत्य समझना चाहिए । पशु और

^१ गत शताब्दीके अंतमे मनुष्यजातिके रोगी-वृक्षमे एक सजीव शाखा प्राकृतिक चिकित्सा प्रस्फुटित हुई । महाकवि गेटेने इसका प्रकाश पहलेसे पा लिया था । इस महान शक्तिके सामने सभी चीजे पूर्ण स्पष्ट नहीं हुई थी—यह उनके अंतिम वाक्य है—“ईश्वर ! हमारा हृदय प्रकाशसे भर दो ।” इसीसे प्रकट होता है कि प्रकृतिमे जो सत्य है उसके निकट वे पहुंच गये थे । प्राकृतिक चिकित्साके जन्मकी सूचना उन्हें मिल गई थी । गेटेने अपनी महान कृति “फास्ट” मे जगह-जगह अपनी ओजपूर्ण कवितामे आजकी सभ्यताकी बेहूदगियोंकी कटु आलोचना की है ।

पृथ्वीके आदिम निवासी जब वे प्रकृतिके सपर्कमें रहते थे तो क्या वे स्नान और भोजनपर प्रयोग करके जानते थे कि उन्हें कैसे नहाना चाहिए और क्या खाना चाहिए ? अतः प्राकृतिक स्नानको भी किसी ऐसे प्रयोगमें पड़नेकी जरूरत नहीं हुई ।

इस प्रकार जब मैंने पहली बार स्नान किया तो मुझे वह लाभ और वह ताजगी मालूम हुई जो मुझे अपने जीवनमें जलके अन्य किसी स्नानसे नहीं प्रतीत हुई थी ।^१

मेरे सिवा और दूसरे जिन लोगोंने इसकी परीक्षा की उन सबको भी इसकी अनुकूलता और इससे प्राप्त हुए लाभपर आश्चर्य हुआ । सबको स्नानके समय एक बड़ी ही सुखद ठंडककी प्रतीति होती थी और स्नानके बाद उनका वदन पहलेसे ज्यादा अच्छी तरह और समान रूपसे गरम हो जाता था । प्रायः सभी लोग कहते थे कि नहान आरंभ करनेके बादसे

^१थोड़े ही ऐसे थे जो इस स्नानके कारण हुए रोगके उभारसे डर गये थे । उदाहरणार्थ एक सज्जनको जिन्हें पुरानी फेफड़ेकी बीमारी थी, जब उन्होंने स्नान शुरू किया तो उनका जीर्ण रोग नवीन रोगमें परिणत हो गया—रोग जानेका यह शुभ लक्षण है । इन्हीं महाशयने यह भी कहा कि धूपस्नान उनके अनुकूल नहीं पड़ता । जब धूपस्नान लेते हैं तो वदनके अग-अगमें दर्द हो जाता है । जब कि इस दर्दका यह मतलब है कि उनके शरीरके विजातीय द्रव्य (रोगके कीटाणुओंको) सूर्यकी किरणों अपनी जगहसे निकाल फेंकनेके लिए हटा रही है । जिन रोगियोंको प्रकृति और उसकी चिकित्सा-शक्तिका इतना-सा ज्ञान नहीं है वे शायद ही कभी स्वास्थ्यलाभ कर सकें ।

भूख बढ़ गई है, पैर ठीक तौरसे गरम रहते हैं, त्वचा ठीक तौरसे काम करती है, पसीना थोड़ा-थोड़ा निकलने लगा है, चित्त प्रसन्न और प्रफुल्लित रहता है, काम करनेमें जी लगता है, और भी सब तरहसे लाभ प्रतीत होता है ।

इस स्नानकी तारीफमें मुझे मिले सैकड़ों पत्र और खुशी-खुशी आकर लोगोंकी गाई गई प्रशंसा मैं यहा उद्धृत कर सकता हूं । पर मैं किसी तरहके ढोल व नगाड़े बजाकर इसकी तरफ लोगोका ध्यान आकर्षित करना नहीं चाहता, मैं चाहता हूं कि लोग स्वयं इसे कर देखे और इसके लाभको समझें ।

प्रत्येक व्यक्ति जो प्रकृतिको समझता है वह जानता है कि प्राकृतिक भावोंके अनुकूल और उसकी इच्छाके अनुसार किए गए कार्य मनुष्यमात्रके लिए कल्याणके साधन हैं । ऐसा व्यक्ति इस स्नानका स्वागत अवश्य करेगा और उसे यह स्नान अकूत सुख और स्वास्थ्य प्रदान करेगा । यदि ऐसे आदमी जिनका प्रकृतिकी अवहेलना करना ही धर्म है और जिन्होंने विज्ञान और डाक्टरमें अपनी सारी श्रद्धा डुबो दी है, यदि इस स्नानका उपहास करे और इसकी ओर घृणाकी दृष्टिसे देखें तो हमें उसकी परवाह नहीं करनी है ।

इस स्नानका प्रयोग आरंभ करनेवालोंको मैं इसके संबंधमें कुछ और बातें बता देना चाहता हूं । इस स्नानके गरम पानीसे किए जानेका मैं विरोधी हूं । ऐसा करना प्रकृति-विरुद्ध है । ठंडे-से-ठंडे पानीमें भी पैर और नितंब रखकर बैठना बहुत कठिन नहीं है । जहां एक बार पेड़ और जननेन्द्रिय धोई

और रगड़ी गई, पेडके अंदर ठंडक पहुंची कि खून वहां (जो ठंडे पानीसे बहुत डरते हो वे आरंभमें यह स्नान बहुत हलके गरम पानीमें या गरम कमरेके अंदर कर सकते हैं) दौड़ आता है और सारे वदनमें गरमी आ जाती है। पर इसपर भी जाड़ेके दिनोमें यदि कोई यह स्नान न कर सके, गोकि ऐसा होता बहुत कम है, तो या तो वह स्नान बहुत थोड़ी देरके लिए करे या फिर विल्कुल ही बंद कर दे। ऐसी अवस्थामें नंगे रहना, पेडपर मिट्टीकी पट्टी रखना जिसके बारेमें आगे चलकर मैं विस्तारसे बताऊंगा, आदि उपचारोंसे लाभ उठाया जा सकता है।

स्नानके लिए टबमें जो पानी भरा जाय वह बहुत गहरा न हो, रोगीके हाथके पजे जितना गहरा काफी होगा। साधारणतः एक व्यक्तिके लिए तीन इंच गहरे पानीसे अधिककी जरूरत नहीं होती। स्नानके बाद शरीरको रगड़ने और कसरत करनेकी जो राय दी गई है वह कसरतके किन्हीं खास नियमों अथवा मालिशकी किसी खास पद्धतिके अनुसार नहीं होनी चाहिए वरन् इनके करते वक्त अपनी इच्छा और रुझानका ख्याल रखना चाहिए।

जिसे सुविधा हो (जो खोजता है उसे सुविधा मिल ही जाती है) वह यह स्नान खुली जगहमें ले। आरंभमें मनुष्य खुली जगहमें ही स्नान करता था। यदि वह इस स्नानसे पूरा लाभ लेना चाहता है तो फिर खुलेमें वह इसे करना आरंभ कर दे। गंदी हवा और कमरेमें बैठकर भोजन करनेके

बजाय खुली जगहमें बैठकर भोजन करनेपर भोजन भी अधिक स्वादिष्ट लगता है और उससे शरीरको लाभ भी अधिक पहुंचता है ।

स्त्रियोंको मासिक धर्मके समय यह स्नान बंद कर देना चाहिए पर नंगे पांव टहलना, वायु और प्रकाशस्नान करना, मिट्टीकी पट्टी लेना आदि बंद करनेकी जरूरत नहीं है । इस समय इन्हे करते रहना विशेष लाभकारी है ।

यह स्नान नदीमें, (यदि गहरी हो तो तटके निकट) झरनों एवं छोटे तालाबमें किया जा सकता है । यदि कमरेमें किया जाय तो खिड़कियां थोड़ी-बहुत जरूर खुली रहे । सबेरे कुछ भी खानेके पहले अथवा तीसरे पहर दोपहरका भोजन पच जानेके बादका समय यह स्नान करनेके लिए सर्वश्रेष्ठ है ।

सभी मछलिया (जलके जीव) हवासे दूर रहना चाहती हैं और हवामें रहनेवाले सभी प्राणी अपने शरीरको पानीसे बचाते हैं और जब स्नान भी करते हैं तो अपने शरीरकी बनावटके अनुसार शरीरके कम-से-कम भागमें पानी लगने देते हैं । मनुष्य प्रकाश और वायुमें रहनेवाले सब जीवोंमें श्रेष्ठ है । यदि उसे हवा मिलना एकाएक बंद हो जाय तो वह बहुत थोड़ी देरमें मर जायगा । यदि उसके लिए आवश्यक वायुका बहुत थोड़ा भाग भी रुक जाय तो जिस प्रकार पानीसे निकलते ही पानी बिना मछली मरने लगती है उसी प्रकार आदमीकी भी जीवनशक्ति कम होने लगती है और वह कमजोर हो जाता है । जब आदमी प्रचलित स्नान करता है तो वह अपने

शरीरको पानीमें डुबो देता है, उस वक्त वह अपने रोमकूपों जिनसे वह काफी वायु शरीरमें ले जाता है न शुद्ध वायु ही खींच सकता है और न उपयोगमें लाई हुई गंदी वायु ही निकाल सकता है । अतः इस प्रकारके स्नानसे शरीरको हानि पहुंचती है और वह कमजोर हो जाता है । यदि ऐसा स्नान बहुत थोड़ी देर, कुछ क्षणोंके लिए ही किया जाय तो शरीरमें ठढक पहुंचनेसे उसे जो लाभ मिलता है और यह ठढक कुछ क्षणोंमें ही शरीरमें पहुंच जाती है—वह शरीरके उतनी देर वायुसे वंचित रहनेकी हानिसे कुछ अधिक हो सकता है । पर यदि वह स्नान प्रचलित प्रथाके अनुसार पांच, दस या पंद्रह मिनट या इससे भी अधिक देरतक किया जाता है तो इससे बहुत अधिक हानि होती है । पर यदि हमारे किसी विशेष अंगको या भागको वायु न लगे जैसा कि चमड़ेके दस्ताने पहन लेनेपर हाथोंका हाल होता है, तो उस अंगको क्षति पहुंचती है । उससे वह एक तरहसे पगु हो जाता है । बैठक नहान^१ लेते वक्त कमर और पेट चारों ओरसे पानीसे ढक जाता है इसलिए शरीरका यह अंग वायुसे वंचित हो जानेके कारण अकर्मण्य-सा हो जाता है और स्नान लेते वक्त समुचित रूपसे क्रियाशील नहीं रहता । अतः इस स्नानसे बहुत कम लाभ मिलता है । बैठक नहानमें नपेडूपर पानी मारते हैं और

^१बैठक नहान कूनेके कटिनहानकी तरह लिया जाता है । अतः इतना ही है कि आदमी चुपचाप टबमें बैठा रहता है, पेडूको नहीं मलता ।

—अनुवादक

न उसे रगड़ते हैं। प्राकृतिक स्नानमें पिछले जल-प्रयोगोंकी सभी गलतियाँ जिनके कारण स्नानका पूरा लाभ नहीं मिलता था दूर कर दी गई हैं। जलके इस प्राकृतिक प्रयोगसे जो लोगोंको बड़े-बड़े लाभ मिल रहे हैं उसका यही रहस्य है।

अब यह आशा की जानी चाहिए कि प्राकृतिक स्नानका अमीर और गरीब, छोटे और बड़े समान रूपसे आदर करेंगे और जनतामें इसका प्रचार हो जायगा। इसके द्वारा बूढ़े और जवान, बच्चे और बड़े सबको वह आनंद प्राप्त होगा जिसे सहृदया प्रकृतिमाता खुले हाथों लुटानेको उत्सुक रहती है। यदि कोई कहें कि मैं स्वस्थ हूँ अतः मुझे इस स्नानकी जरूरत नहीं है तो यह उसकी गलती है, क्योंकि प्रकृतिकी प्रधान इच्छा यह नहीं है कि रोगी ही स्नानकर खोया स्वास्थ्य प्राप्त करे बल्कि वह तो यह चाहती है कि सभी स्नान करे, स्वस्थ एवं प्रसन्न रहे और सबका चेहरा प्रकाशसे दीप्त रहे। प्रकृतिके जिन अलघ्य नियमोंके अनुसार गरमीके बाद जाड़ा और रातके बाद दिनका होना अवश्यभावी है, उन्हीं नियमोंके अनुसार अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेवाले, गंदी हवामें रहनेवाले, शराब, चाय, काफी, तवाकूका व्यवहार करनेवालेका रोगका शिकार होना अवश्यभावी है। इसका यह मतलब नहीं है कि इस विनाशमें पड़े हुएको वही रोग हो जिनसे लोग आमतौरसे परिचित हैं या जो दिखाई देते हैं वरन् कोई-न-कोई रोग शरीरमें अवश्य घेर कर लेता है और आगे-पीछे वह स्पष्ट रूपसे प्रगट भी होता है।

कई बच्चे जब स्कूलमें जाते हैं तो उनका पढ़नेमें ध्यान नहीं लगता, वे सुस्त रहते हैं और उन्हें सबक बड़ी मुश्किलसे याद होता है। बहुधा वह लाड़-प्यारमें खराब हुए होते हैं और पाप एवं दुराचारमें फँस जाते हैं। उन्हें इसके लिए दंड दिया जाता है और अक्सर वे बुरी तरहसे पीटे जाते हैं। सही बात यह है कि वह बच्चा भयंकर रूपसे रोगसे पीड़ित है, उस निर्दोषको व्यर्थ दंड दिया जाता है। पिताको अपने प्रिय पुत्र, और पतिको अपनी प्रिय पत्नीके साथ कठोरताका और कभी-कभी राक्षसका-सा व्यवहार करते और फिर उसके लिए पश्चात्ताप भी करते आपने देखा होगा। बेचारे नहीं जानते कि शराब तथा अन्य विषका उपयोग करनेके कारण उनके स्नायु आवश्यकतासे अधिक गरम हो गए हैं और वे बीमार हैं।

कई अन्य प्रकारके लोग भी अनेक तरहके दुराचार और अपराधमें फँस जाते हैं। ऐसे लोगोको रोगमुक्त करने एवं स्वस्थ बनानेके बजाय जेलो और पागलखानोमें भेज दिया जाता है।

नववधू घरमें पैर रखती है और शीघ्र ही उसके स्वभावमें परिवर्तन होने लगता है। वह वहमी, चिड़चिड़ी और मूर्छा रोगसे आक्रांत हो जाती है। “विवाहके कपड़े मैले होनेके पहले ही हृदयकी चिर सचित कामनाए छिन्न-भिन्न हो जाती हैं।” वैवाहिक जीवनमें चिर अभिलषित सुख नहीं मिलता, स्वर्ग नरकमें परिणत हुआ प्रतीत होता है। विवाहके समय जिस

युवतीको लोग सर्वगुणसपन्न एवं सहृदया कहते थे उसे लोग धीरे-धीरे डायन कहने लगते हैं। पर उस बेचारीकी भर्त्सना करना व्यर्थ है। जिस प्रकारका अप्राकृतिक जीवन विवाहित दंपति साधारणतया व्यतीत करते हैं उसका कुछ फल तो मिलना ही है और पहला फल अक्सर, पत्नीको ही चखना पड़ता है।

प्रकृतिके सपर्कमे रहनेवाले वनके पशु और पौधों (खेतके पौधे नहीं) का स्वास्थ्य, सौंदर्य और यौवन प्रत्येक जातिके लिए एक निश्चित समयतक कायम रहता है—केवल उनको छोड़कर जिनके प्राकृतिक जीवनमे मनुष्यने बाधा डाल दी है—और फिर उन सबकी मृत्यु हो जाती है।

आजके जमानेमे मनुष्योकी हालत यह है कि वचनमें ही किसीकी आंखे खराब हो जाती है, किसीको सुनाई ही कम देने लगता है, किसीके दांत गिर जाते हैं, किसीके बाल झड़ जाते हैं, कितनोहीको स्नायुदौर्बल्यका रोग हो जाता है और कितनोहीका दिमागतक कमजोर हो जाता है। आजकी अनिदितागी सुंदरीपर कल ही कुरूपताकी छाया पड़ जाती है, वह पीली और दुबली हो जाती है अथवा मोटी और भद्दी और अभी-अभी जो युवक उसके सौंदर्यसे अभिभूत था उसे वह घृणास्पद प्रतीत होने लगती है।

कितने ही आदमी, जिनकी आर्थिक स्थिति ठीक रहती है, चिंतित और घबराए रहते हैं, कितने ही लखपतियोपर तो भोजनतककी चिंता सवार रहती है।

“चिंता हृदयके अंतस्तलमें निवास करने लगती है। एकांत पाते ही यह चिंता उसका कलेजा काटने लगती है, वह लुटी-सी दशामें छटपटाती रहती है।”

×

×

×

“हम उस आघातसे डरते रहते हैं जो हमें कभी नहीं लगा, हम उस वस्तुके लिए रोते रहते हैं जो हमने कभी नहीं खोई।”

(गेटेके ‘फाउस्ट’से)

इन सभी काली घटाओको, जिनसे राजाके महल और रंककी भोपड़ीकी शांति और सुख समानरूपसे विनष्ट होता रहता है, प्राकृतिक स्नान उड़ा और भगा देगा।

यह नवीन प्राकृतिक स्नान जिसे प्राचीन विशेषणसे विभूषित करना ही ज्यादा उपयुक्त होगा, मनुष्यको अपनेको जीवित रखनेकी आजकी लड़ाईके लिए जवानोको शक्ति और स्फूर्ति प्रदान करेगा और उसके दौड़-धूप हडबड़ीभरे जीवनमें शांति और मयूरता भरेगा। कुत्तोद्वारा पीछा किए जानेपर थकान और वदहवासीकी हालतमें मैंने पशुओको अपने स्नायुओंको शांत करने और पुनः शक्ति प्राप्त करनेको स्नानके लिए जलकी तलाश करते देखा है। आजके हतभागे मनुष्योको जो आपसमें ही एक दूसरेका इस तरह पीछा करते हैं कि वे हमेशा थकानसे हांफते रहते हैं और उनके स्नायु हमेशा उत्तेजितसे

रहते हैं। क्या ही अच्छा होता यदि उन्हें यह ज्ञात हो जाता कि प्राकृतिक स्नान उन्हें शांति और शक्ति दोनों प्रदान करेगा।

इस स्नानसे तत्काल लाभ यह मिलता है कि पेडकी गरमी शांत हो जाती है, ठंडक आ जाती है और जीवन-शक्ति (पाचन-शक्ति) इस हदतक बढ़ती है कि वह विजातीय द्रव्यको और अप्राकृतिक भोजनके कम पचे या अनपचे भागको निकालने लगती है जिससे वे लोग भी, जिन्होंने अपने जीवनमें कभी किसी प्रकारके सुधारको स्थान नहीं दिया, रोगोंके आक्रमणसे बच जाते हैं।

जो इस रीतिसे बराबर स्नान करेंगे वे कभी पक्षाघात, विषाद रोग, मीयादी बुखार, हैजा, नासूर, क्षय आदि रोगोंके चंगुलमें नहीं फँसेंगे।

प्राकृतिक स्नानके जो लाभ यहां बताए जा रहे हैं, इस स्नानके बाद होनेवाली अनुभूतिके आधारपर उनकी कोई भी आशा कर सकता है।

इस स्नानसे शरीरकी प्रतिक्रिया शक्ति भी बहुत अधिक बढ़ जाती है। उसकी दशा पहलेकी-सी हो जाती है जब कोई भी अनावश्यक वस्तु शरीरमें प्रवेश करते ही यह शक्ति उसे निकाल बाहर करनेकी कोशिश करती थी। (उदाहरणके लिए जब कोई पहले-पहल सिगरेट पीनेकी कोशिश करता है तो उसे कै और मिचली आती है।)

प्राकृतिक स्नान करने लगनेके बाद सिगरेट पीनेवालोंको

सिगरेट पीना अच्छा नहीं लगता । शराब और मांसके आदियोंको कोई भी शराब अच्छी नहीं लगती और न मांस खानेकी इच्छा होती है । अधिकतर लोगोका प्रकृतिक प्रति आकर्षण बढ़ जाता है और इस आकर्षणका लाभ उठाकर वे प्राकृतिक जीवनको अधिक-से-अधिक अपनानेकी कोशिश करते हैं । इस प्रकार आज जो अपनेको स्वस्थ कहते हैं वे भी इस स्नानसे आरोग्य लाभ करते हैं ।

मैं चाहता हूँ कि यह स्नान रोगियोंके निवासस्थानमें भी प्रवेश करे और अशक्त और ज्वराक्रांत, गठियासे पीड़ित और लुंज, अंधे, बहरे, स्नायुदौर्बल्य एवं क्षयसे पीड़ितोंको भी, जो कष्टसे कराहते रहते हैं एवं की गई गलतियोंके लिए पश्चात्ताप करते रहते हैं, खुशीका संदेश सुनावे ।

रोगी निराशाके अंधकारमें आशाकी किरणें ढूँढते रहते हैं । सान्त्वनाका प्रत्येक शब्द उनपर असर करता है । प्राकृतिक स्नानकी बात बताई जानेपर उनमेंसे अनेक ठड़े दिलसे कहते हैं, आपकी बातें तो समझमें आ रही हैं पर विश्वास नहीं होता । ठीक है, अनेक बार अनेक प्रकारकी ओषधियोंपर उन्होंने विश्वास किया और फल ऐसा निराशाजनक निकला कि उनकी सारी आशा ही मर गई ।

पर पूछना यह है कि अबतक किसकी सहायताकी याचना और प्रार्थना की गई ? जिन देवताओंकी अबतक पूजा की गई उनकी परीक्षा होनी चाहिए थी; यदि उनकी बड़ी-बड़ी उपाधियों और बाहरी तड़क-भडकको हटाकर उन्हें देखा जाता

तो मालूम होता कि वे बहुत साधारण किस्मकी मिट्टी और पत्थरके बने हैं।

उनका विश्वास दवा देनेवाले चिकित्सकपर था और यदि कोई रोगी चिकित्सक महाशयके सामने प्राकृतिक चिकित्साकी तारीफ करता तो चिकित्सक महाशय कह देते कि उनकी दवा भी प्रकृतिसे ही ली गई है अतः हानिरहित है। इसमें क्या संदेह है कि सभी चीजें प्रकृतिसे मिलती हैं। तंबाकू और शराब भी तो प्रकृतिसे ही मिलती हैं जिनके कारण लोगोंको अपार कष्ट होता है ! ऐसे जहर भी तो प्रकृतिसे ही मिलते हैं जिन्हें थोड़ी मात्रामें भी आदमी खा ले तो तुरंत मर जाय। ये चिकित्सक अपनी दवा अधिकतर जहरीले पौधों और सनिजों-से बनाते हैं। जंगली लोग और पशु, जिन्हें वृक्ष-विज्ञानका कोई ज्ञान नहीं होता, जहरीले पौधोंको बिना चखे ही पहचान जाते हैं और उन्हें शत्रु समझकर उनसे बचते हैं। ये जहरीले पौधे और 'शोधक' रसायन हमारी विकृत रसनाको भी अपनी प्राकृतिक अवस्थामें बहुत बुरे लगते हैं ! इससे यह साबित होता है कि जब इन्हे अप्राकृतिक तरीकोंसे और भी खराब कर दिया जाता है, तब वह हमारे लिए और भी हानिकर होते हैं। स्वास्थ्यवस्थाकी बनिस्बत रोगावस्थामें इनका उपयोग अधिक हानिकर होगा।

ईश्वर अपनी आज्ञाएं स्पष्ट शब्दोंमें और विविध रीतियों-से बराबर देता है जैसे, "तू वृक्षोंको न खा" हम उस सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान ईश्वरकी आज्ञाओंका उल्लंघन करके

करते हैं और दंडस्वरूप स्वर्गसे बार-बार निकाले जाते हैं ।

कुछ लोग प्राकृतिक चिकित्साकी बड़ाई सुनकर इतने अंधे हो जाते हैं कि वे अपनेको “प्राकृतिक चिकित्सक” के हाथों सौंप देते हैं और समझते हैं कि उनकी अच्छी-से-अच्छी चिकित्सा हो रही है । ऐसी दशामे भी अनंकोकी आशा निराशामें ही परिणत होती है ।

यदि हम प्रकृतिकी शरण जाय तो आज भी हमें निश्चय-पूर्वक और आसानीसे ज्ञात हो सकता है कि स्वास्थ्य-रक्षा और रोग-निवारणके लिए हमें किन साधनोंका अवलंबन करना चाहिए । चिकित्सक कहता है कि ताजे फल न खाओ । खाना है तो उन्हें उबालकर खाओ । पर प्रकृति हमारे लिए हमेशा उबाले हुए नहीं, ताजे फल ही उपजाती है इसलिए ताजे फल ही प्रत्येकके लिए और प्रत्येक दशामे अच्छे रहेंगे; क्योंकि प्रकृतिकी पाकशाला सर्वोत्कृष्ट पाकशाला है । दूसरे प्राकृतिक चिकित्सक महाशय गेहूँके आटेकी रोटी भर-भर पेट खानेकी राय देते हैं । हमने देखा है कि स्पैरो (एक पक्षी) और घोड़ा राई और गेहूँकी बालियां खाना पसंद करता है पर मालूम होता है मनुष्य इन बालियोंको प्राकृतिक दशामे तही पचा पाता । पशु इन्हें कच्ची या अधपकी दशामे और इनके डठल समेत खाना ज्यादा पसंद करता है पर साधारण रोटी या खमीर उठाई हुई रोटी भूसी और डठल निकालकर केवल पके अन्नके गूदे (बिना चोकरका आटा) की बनती है । और भी देखा जाता है कि जब घोड़ो और अन्य पशुओसे खास तौरसे

कठिन श्रमका काम नहीं लिया जाता उस वक्त यदि उन्हें गेहूं या जई ज्यादा खानेको दी जाती है तो उनके पैरोमे सख्ती आ जाती है और वे बदमिजाज हो जाते हैं। घोड़ेकी संवेदनशीलता तो देखिए कि जहां उसे खास तौरसे सवारीके काममे आनेवाले घोड़ेको ज्यादा आटा खिलाया गया कि वह बीमार पड़ा। जंगली घोड़े और जेबरा जो केवल घास खाकर रहते हैं, पालतू घोड़ोंसे कितने अधिक सुंदर, तेज, मजबूत और कठिनाई बर्दाश्त करनेवाले होते हैं। डबल रोटीका अन्न पिस-पककर अपनी प्राकृतिक अवस्थासे बहुत भिन्न हो जाता है इसलिए अच्छा यही है कि डबल रोटी खानेकी राय देनेवालोंकी बात अनसुनी कर दी जाय और जब कोई उपाय न चले तभी खमीर उठाई रोटी खाई जाय और उसे थोड़ी-से-थोड़ी खाकर काम चलाया जाय। जिस आटेमे बाहरी चीजे डालकर खमीर उठाते हैं उसकी रोटी तो कभी न खाई जाय।

अक्सर लोग वाष्पस्नानकी राय देते हैं पर प्रकृतिने किसीके साथ वाष्पस्नानका कटघरा पैदा नहीं किया, न प्रकृतिमे कहीं कोई ऐसी चीज मिलती है जिसकी तुलना वाष्पस्नानके कटघरेसे की जा सके। इसलिए चाहे सभी प्राकृतिक चिकित्सक एक स्वरसे क्यों न वाष्पस्नानकी तारीफ करे पर है यह नुकसानदेह ही। मेरे कथनकी सत्यता तो भविष्य प्रमाणित करेगा गोकि इक्के-दुक्के लोग तो आज भी वाष्पस्नानका खुल्लमखुल्ला विरोध करते सुनाई देते हैं।

तो यह साफ है कि प्रकृति बड़ी सरल और सुबोध भाषामें

बोलती है। प्रकृतिकी यह भाषा किसी स्कूलमें नहीं पढ़ाई जाती पर यदि हम इसके समझनेकी कोशिश करें तो यह भाषा हमें अधिकाधिक समझमें आने लग जायगी।

कुछ लोगोको समयके प्रभावसे प्रकृतिकी आवाज सुनाई नहीं देती और जिन्होंने विश्वविद्यालयोंमें और ऐसे स्थानोंमें, जहां स्वास्थ्य-संबंधी ज्ञान प्रकृतिका विरोध करना समझा जाता है, शिक्षा पाई है उन्हें विशेषतः यह आवाज नहीं सुनाई पड़ती। इन विश्वविद्यालयोंमें खाद्योपर प्रयोग किए जाते हैं, उनके विभाज्य अंगोंका पता लगाया जाता है और एकपर दूसरेकी प्रतिक्रिया जानी जाती है और वहां यह उम्मीद की जाती है कि मुर्दे बतायेंगे कि ज़िंदगीमें भोजन किस प्रकार सजीव पदार्थमें परिणत हो जाता है।

समुचित भोजन क्या है? स्वास्थ्य-रक्षाके लिए भोजनके सबधमें क्या जानना चाहिए? इन प्रश्नोंके उत्तरके लिए आदि निवासियोंने न कभी रसायनसंबंधी तालिकाको देखा, और न जंगलमें रहनेवाले घोड़े और हिरन अपने भाई-बहनोके शवकी जांच करते हैं और न पेटकी बनावट जानते हैं और न आंतोंकी लंबाई ही नापते हैं। इसलिए प्रकृतिकी यह इच्छा नहीं है कि उपरोक्त रीतिसे हमलोग स्वास्थ्यसंबंधी ज्ञान प्राप्त करें; इस प्रकारका ज्ञान प्रकृतिके विरुद्ध है। अतः यह हमेशा गलतीके रास्तेपर ले जानेवाला है। प्रयोगशालामें निर्जीव वस्तुएं उत्पन्न की जाती हैं पर मनुष्यकी पाचनशालामें उसके सजीव शरीरके अंग और विभाग तैयार होते हैं। रासा-

यनिक द्रव्योकी बाहर होनेवाली क्रिया-प्रतिक्रियाकी तुलना मनुष्य-शरीरके स्नायुजालपर होनेवाले असरसे नहीं की जा सकती। शरीरके परिचालन, पाचन एवं जीवनके पीछे कुछ गुप्त शक्तियां काम कर रही हैं जिन्हें हम न कभी समझ सके, न कभी उन्हें समझ सकनेकी उम्मीद है। निःसंदेह आजका मनुष्य निरंतर और बिना दम लिए अन्वेषणके कार्यमें लगा हुआ है पर यह भी वह एक देवीके इस श्राप—“पृथ्वीपर तू आवारगी और भगोड़ेका जीवन व्यतीत करेगा”—का भरना भर रहा है, लेकिन—

“दिनके प्रकाशमें भी वह हमें दिखाई नहीं देता, हमारे शोर करनेपर वह हट नहीं सकता, प्रकृति जो हमें बताना नहीं चाहती, वह हम संझसी, हथौड़े और चाकूके जोरसे नहीं जान सकते।”

(गेटेके ‘फाउस्ट’से)

जिन तत्त्वों, द्रव्यों और त्रियाओका महत्त्व प्रयोगशालामें होता है उनका मनुष्यके आमाशय और स्नायुजालके लिए लाभकर होना आवश्यक नहीं है। यही नहीं, ये उनके लिए अनर्थकारी भी सिद्ध हो सकते हैं। फलतः इस प्रकारका विज्ञान हमेशासे मूर्खतापूर्ण विचारोंसे भरा रहा है।' ऐसे युवकोंपर जो

लोग कहते हैं कि ओषध-विज्ञानको इस प्रकार सीधे-सीधे गलत नहीं

बाहरी प्रभावके प्रति संवेदनशील रहते हैं और जो आजकी गलत शिक्षाके कारण आख मूढ़कर सर्वज्ञ और प्रमाणके पंडित कहे जानेवाले लोगोकी बात सोलहो आने सही मान लेते हैं, गलतीका असर खास तौरपर होता है। यह असर इनपरसे मिट नहीं पाता, उनपर इसकी छाप लग जाती है। जो चिकित्सक विद्यालय-द्वारा अपने सिरपर लादे बोझको उतार फेंकना चाहता है और वहां सीखी गई गलतियोंसे छटकारा पाना चाहता है उसे इसके लिए विशेष प्रयत्न करनेकी आवश्यकता होगी और अपने अंदरसे उस झूठे घमंडको जो हलकी चीजोको मूल्यवान बतानेकी कोशिश करता है, निकाल डालनेकी जरूरत होगी।

सबको ऐसी शिक्षा देनी कि सब अपनी चिकित्सा आप कर सके, यह पवित्र आदर्श प्रत्येक प्राकृतिक चिकित्सकके सामने होना चाहिए।

दूसरे हमारे लिए सोचे या सोचनेका बहाना करे यह देख सकना बड़ा आसान और साथ-साथ मजेदार भी है। पर यदि लोग स्वास्थ्यका सत्य मार्ग पाना चाहते हैं, जीवन-बसतमें विहार

कहा जा सकता। श्रौषध-विज्ञानका जन्म मनुष्यके प्राकृतिक जीवनके पतनके साथ हुआ और ज्यो-ज्यो मनुष्यने अप्राकृतिक जीवनको अपनाया इसकी उन्नति हुई और अप्राकृतिक जीवनके अंतके साथ-साथ इस विज्ञानका अंत होना भी निश्चित है। इतिहास बताता है कि अनेक प्रकारके दूषण सदियोंतक प्रचलित रहे हैं और फिर मिटे हैं। जादूगरीको मिटते तो विज्ञानने स्वयं देखा है।

करना चाहते हैं तो प्रत्येकको अपना डाक्टर आप बनना चाहिए ।

पर मैं किसी रोगीको प्राकृतिक स्नान करनेकी राय दूँ तो क्या उसे मेरी बात माननी चाहिए ? जरूर ? और विला भिन्नकके ! मेरा स्नानसे कोई संबंध नहीं है। यदि संबंध है तो इतना ही कि इस स्नानको इस रूपमें प्रकृतिसे प्राप्त करनेका मेरा सौभाग्य रहा है । और भी जो कुछ मैं इसके बारेमें कह रहा हूँ वह केवल यह दिखानेके लिए कि खेत, चरागाह, जंगल और घाटीमें रहनेवाले प्राणी जो अब भी प्रकृतिके भावको समझ पाते हैं इस स्नानको जानते हैं और लाभके साथ इसका उपयोग करते हैं। गो कि हमारी भावना नैसर्गिक वृत्ति और विवेक बहुत कुछ दब गए हैं फिर भी वे इतने सजग तो हैं ही कि हम उनके द्वारा यह जान सकें कि हमारे लिए सही रास्ता क्या है । आज भी हमें हमारी रसना बता सकती है कि बिना बिगाड़ी स्वाभाविक दशामें हम जिन खाद्योका उपयोग कर सकते हैं वे करम-कल्ला, आलू या मांस नहीं है । प्रकृतिने हमारे लिए फल, छोटे रसीले फल, (शहतूत, मकोय, जामुन इत्यादि) और गिरीवाले फल (बादाम, अखरोट, नारियल) ही उपजाये हैं । इसी तरह जिन्होंने और अनेक प्रकारके स्नान किए हैं प्राकृतिक स्नानसे उन्हें जो आराम और ताजगी मिलती है उससे इस स्नानकी सर्वश्रेष्ठताके विषयमें उनके मनमें कोई संदेह नहीं रह जाता ।

इसलिए स्वास्थ्यमें किसी प्रकारकी गड़बड़ी आनेपर जिसे लोग आज रोगके नामसे पुकारते हैं या स्वास्थ्य बिल्कुल खराब होनेकी दशामें भी जिसे नाना ओषधियां, जो कुछ-न-कुछ प्रकृति-

विरोधी अवश्य रही होगी, न सुधार पाई हों, हमे प्राकृतिक स्नानका पूरे विश्वासके साथ उपयोग करना चाहिए। पर एक रोगी जब खतरनाक और नुकसानदेह दवाओसे अपना पिंड छुड़ा लेता है और प्राकृतिक निरापद ओषधियोंकी शरण जाता है तो खाई गई दवाओ और गलत चिकित्साके कारण उसका रोग इतना बढ़ गया होता है कि उसे प्रकृतिकी प्रकाश, वायु, भोजन, मिट्टी आदि अधिक आवश्यक ओषधियोंकी भी जरूरत होती है। यदि आज आप किसीको यह बताइए कि तुम्हे नगे रहना पड़ेगा, खास तौरसे ठढकके वक्त, चाहे बहुत थोड़े समयके लिए ही नगे रहनेको कहिए और यह भी कह दीजिए कि यह क्रिया कमरेमे अकेले खिड़कियां खोलकर करना होगा तो भी वे घबरा जाते हैं और यदि उनसे कह दीजिए कि तुम्हे मांसका भी त्याग करना होगा तो उनकी व्याकुलता और भी बढ़ जाती है। क्योंकि वे समझते हैं कि उन्हे सारी शक्ति मांससे ही मिलती है। पर यदि इनसे स्नान करनेको कहिए तो ये किसी तरह मान जायगे, खास तौरसे प्राकृतिक स्नान। क्योंकि इसमे ठंडे पानीमे सारे शरीरको क्या आधे शरीरको भी डुबोनेकी जरूरत नहीं पड़ती। तो फिर पहले प्राकृतिक स्नान ही करना आरम्भ किया जाय।

निश्चय ही जल प्रकृतिकी विशेष ओषधि है जिसके द्वारा वह अपने बच्चोको बड़े-बड़े लाभ देना चाहती है। और जो जलका यह प्रयोग प्रकृतिकी इच्छित रीतिसे करेगा उसे बाइबिलका यह वाक्य “पृथ्वीको कोई रूप नहीं मिला था, वह

विल्कुल शून्य थी और ईश्वरकी सत्ता समुद्रपर राज्य करती थी” समझमें आ जायगा । वपतिस्मा लेते वक्त पाक फिरिस्ते क्यों ईसाके पास आये ? और क्यों वपतिस्मा लेना ईसाई-संप्रदायमें धार्मिक संस्कार एवं शारीरिक आध्यात्मिक स्वास्थ्यका चिह्न माना जाने लगा—इसका कारण भी वह समझ जायगा ।

पर आज देखिए तो कोई बहरा मिलेगा तो किसीको दूरकी चीज दिखाई नहीं देती, किसीके पैर सूजे हैं, किसीके कूबड़ निकल आया है, किसीका यकृत काम नहीं करता, किसीके मूत्राशयमें गड़बड़ी है, कोई मिरगीके दौरेसे परेशान है, कोई पागलपनका शिकार है तो कोई दिमागकी कमजोरीसे पीड़ित है । कितने ही यक्ष्मासे पीड़ित हो कब्रकी तरफ बढ़ते दिखाई देते हैं तो कितने ऐसे मिलेंगे जो समाजसे बहिष्कृत हैं क्योंकि वे उपदंशसे ग्रसित हैं । अब आप मुझसे पूछ सकते हैं “क्या यह स्नान इन सभी रोगोंका नाशक है, और जलका यह एक प्रयोग क्या सभी रोगियोंका तारक है ? इस साधारणसे स्नानमें इतने करामात छिपे तो दिखाई नहीं देते” ? इस प्रश्नका मेरा उत्तर यह है “हां, प्रत्येक रोगमें प्रत्येक रोगीके लिए और रोगकी प्रत्येक अवस्थामें यह स्नान यथेष्ट है ।” इस रीतिसे रोग-निवारण बड़ा सरल-सा कार्य दिखाई देता है पर जो विधि प्राकृतिक है उसका सर्वथा सरल होना भी आवश्यक है । हमारे शरीर, मन और आत्मामें पैदा होनेवाले सारे विघ्नों और रोगके सारे लक्षणोंका कारण हमारा प्रकृतिके नियमोंका उल्लंघन करना एवं उनका रौंदना है । इसलिए स्वास्थ्य-प्राप्तिका एक ही

मार्ग है और वह है प्रकृतिकी ओर लौटना, प्रकृति-पथपर चलना और प्रकृतिका बताया उपचार करना। जिस प्राकृतिक जल-प्रयोगकी यहां चर्चा की जा रही है उसके अलावा कोई अन्य प्रयोग प्रकृति हमें नहीं बताती।

प्रकृतिमें वह प्रत्येक चीज, जिसे मनुष्यके हाथोंने अपवित्र और दूषित नहीं किया है, शिव और सुंदर है अर्थात् विश्वसनीय है। मनुष्य जितना ही प्रकृतिकी ओर बढ़ेगा और उसकी ओपधियोंको अपनायेगा वह अपने शरीर, मन और आत्मामें आई खराबीके और बची जीवन-शक्तिके मुताबिक जल्दी या देरी-से पुनः स्वास्थ्य प्राप्त करनेमें सफल होगा। अतः यदि हम प्रकृतिके आदेशोंको पुनः समझनेकी कोशिश करें और उनका पालन करना अपनी मानसिक और शारीरिक शक्ति और दशाके अनुरूप सच्चे हृदयसे आरंभ कर दें तो समझ लीजिए कि हमने अपना कर्तव्य पूरा कर दिया, जिसका परिणाम स्वतः हमारे लिए अधिक-से-अधिक शुभ और मंगलकारी होगा।

सर्वांगसुंदर और सुशील मनुष्य अर्थात् पूर्ण स्वस्थ मनुष्यके सबसे अच्छे उदाहरण हैं वल्वेडियरका अपोलो और वीनस (कामकी देवी)। ये यूनानी मूर्ति कलाकी उत्कृष्ट कृतियां हैं। उदाहरणके अभावमें हम इसकी कल्पना ही नहीं कर सकते कि मनुष्यकी बौद्धिक और आत्मिक शक्तिका मापदंड क्या होना चाहिए, उसे कितना सजीव होना चाहिए, उसकी बुद्धि कितनी ग्रहणशील और तीक्ष्ण, उसका स्वभाव कितना मृदु एवं उसके हृदयमें कितनी दया और प्यार होना चाहिए अर्थात् उसे देवत्वके

कितने निकट पहुंचना चाहिए । इसकी कल्पना तो तब हो सकती जब पूर्ण विकसित काकेशस जाति (कोहेकाफके रहनेवाले) प्रकृतिसे बिछुड़ न गई होती ।

मनुष्य जब पूरी तरह प्राकृतिक जीवन अपना लेगा वह अपने शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्यके आदर्शके निकट पहुंच जायगा । इस आदर्शके कितने निकट वह पहुंचेगा यह उसके वंशानुगत प्रभाव, उम्र, जीवन-शक्ति और प्राकृतिक जीवनकी पूर्णता अथवा अपूर्णतापर निर्भर करता है ।

बच्चोके लिए यह अच्छा सुअवसर है । अतः जिस तरह हो उस तरह उन्हें पुनः स्वर्गीय सुखके रास्तेपर चलाना चाहिए और प्राकृतिक स्नान जरूर कराना चाहिए । तब हमें यह देखकर आश्चर्य होगा कि स्वभावसे वे सुशील हो गए हैं और स्कूलमें उन्हें पाठ भी बहुत जल्द याद होने लगा है । बोदापन और मूर्खता भी पागलपनकी तरहके ही रोग हैं । ये भी प्राकृतिक स्नानसे अच्छे हो जाते हैं ।

बांझपन और बच्चा होते वक्तका कष्ट बड़े भयावह हैं । प्राकृतिक स्नानके प्रयोगसे, इस प्रकार प्राकृतिक जीवनकी ओर

‘जलस्नान-जैसे पूर्णतः प्राकृतिक उपादानोंकी सहायतासे ही शरीरको सच्चे अर्थमें सुदर बनाया जा सकता है । केवल यही एक ऐसा साधन है जिससे मुहकी झुर्रियां गायब हो जायगी और त्वचा सुचिक्कण । दूसरे सभी उपाय व्यर्थ हैं, लाभसे अधिक वे हानि पहुंचाते हैं । यदि हमारी माता और बहनें इसे समझ सकती ।

आंशिक रूपसे लौटनेसे सभ्यताकी दीवानी स्त्रीपरसे यह श्राप बहुत कुछ हट जायगा । प्रकृतिके संपर्कमें रहनेवाली सभी मादाओकी तरह उन्हें भी बच्चा जनते वक्त न कोई कष्ट होगा और न इससे उन्हें कोई खास कमजोरी आयेगी । बच्चा भी अधिक स्वस्थ और सुंदर होगा और उसे पिलानेका मधुर कर्तव्य पालन करनेके लिए प्रकृति उसे यथेष्ट दूध देगी । इस दिशामे मुझे अनेक अनुभव हुए हैं और सभी सफल रहे हैं । हम यह देख चुके हैं कि सभी रोग और विशेषतया जीर्ण रोग प्रकृतिके नियमोंके उल्लंघनके फल हैं । जैसा कि मैंने पहले कहा है अप्राकृतिक भोजन पचता ही नहीं और यदि पचता भी है तो बड़ी कठिनाईसे । ऐसे भोजनके कारण और हमारे अनेक दूषणोंके कारण हमारा स्नायुविक बल अथवा जीवन-शक्ति घट जाती है । यहीसे जीर्ण रोगका आरंभ होता है । विजातीय द्रव्य पेटसे वायव्य, तरल और घन-रूपमें उठकर सारे शरीरमें फैल जाता है ।^१ यह शरीरकी आकृतिको बदल देता है । मस्तिष्क और आत्मामे विकृति पैदा कर देता है । प्रत्येक विचारवान् आदमी जानता है कि शरीर, मस्तिष्क और आत्माका बड़े निकटका और गहरा संबंध है । भोजनका अनपचा भाग और विजातीय

^१ एक सैनिकके एक बार कंधेमें गोली लगी और वह उस वक्त निकल न सकी । वह धीरे-धीरे सरककर एक साल बाद पैरमें त्वचापर आ गई । उस उदाहरणसे शरीरमें विजातीय वस्तुके चलनेका अनुमान किया जा सकता है ।

द्रव्य ज्यो ही शरीरमे इकट्ठा होना शुरू होता है शरीर उसे अपने निष्कासन मार्गोंसे मल, मूत्र, प्रश्वास, स्वेद आदिके रूपमे निकालनेकी कोशिश करता है । पर यदि विजातीय द्रव्य बराबर इकट्ठा होता रहता है तो फिर वह इस स्वाभाविक रूपमे नहीं निकल पाता । तब फिर शरीर ताजी हवा, हवाके भोके, ठढक आदिसे उद्दीपन पाकर इसे जबरदस्ती निकालनेकी कोशिश करता है । शरीरकी इस क्रातिको तीव्र रोग कहते हैं । इस क्रातिके साधारण रूप जुकाम वगैरहको सर्दी लगना कहते हैं । इसके उग्र रूप जैसे चेचक, लालबुखार, हाफाडाफा, मीयादी बुखार, हैजा आदिमे शरीरमे उठती सडानके फलस्वरूप हमेशा ज्वर भी साथ होता है ।

अतः तीव्र रोगीको, जिनसे लोग व्यर्थ डरते हैं, शरीरका शोधक एवं लाभकर उभार समझना चाहिए और उनके आनेपर सहर्ष उनका स्वागत करना चाहिए । वे खतरनाक तभी साबित होते हैं जब उनका गलत उपचार होता है, मसलन् दवासे और जब रोगीको ताजी हवासे वंचित कर दिया जाता है । इससे शरीर कमजोर हो जाता है, उसके सारे कार्य बंद हो जाते हैं । और विजातीय द्रव्योको, जो आदोलित हुए रहते हैं, शरीर निकाल नहीं पाता, जिसके फलस्वरूप रोगीको बड़ा कष्ट होता है और उसकी मृत्युतक हो जाती है ।

उदाहरणतः यदि कफ (विजातीय द्रव्य) काफी मात्रामे निकल जाय तो सर्दी लगना हमेशा लाभकर सिद्ध होता है । चेचकमे बालककी मृत्यु तभी होती है जब दाने पूरे वेगसे नहीं

निकलते अर्थात् दानोके रूपमें शरीरका विजातीय द्रव्य अच्छी तरह बाहर नहीं आ जाता ।

रोग, विजातीय द्रव्यमें गति आ जानेके कारण और उसके सड़नेकी अवस्थामें उसके कणोंके आपसमें रगड़नेके कारण जब शरीरमें गरमी उत्पन्न हो जाती है, बढ़ता है । यह गरमी खास तौरसे पेटमें, जो रोगका प्रधान स्थान है, पैदा होती है । तीव्र रोग अर्थात् तीव्र ज्वरमें जब विजातीय द्रव्य आदोलित हो उठता है शरीरकी गरमी इतनी अधिक बढ़ जाती है कि शरीरके लिए खतरा पैदा हो जाता है । प्राकृतिक स्नानसे यह गरमी काफी कम की जा सकती है । पानी और खास तौरपर यदि वह ज्यादा ठंडा हो तो ज्यों ही वह पेटपर लगता है रोगीको बड़ी शांति मिलती है और वह ताजगीका अनुभव करने लगता है । स्नानसे शरीरकी जीवन-शक्ति भी बढ़ती है जो उसे रोगके कीटाणुओंको निकाल फेंकने और शरीरको निर्मल बनानेमें सदा सहायक होती है । फलतः मल शरीरसे शीघ्र ही (कभी-कभी इसमें दो-तीन दिनतकका समय भी लग जाता है) पसीने, पाखाने और पेशाबके रूपमें तेजीसे निकलने लगता है ।

इसलिए तीव्र रोग होनेपर चाहे वह साधारण जुकाम हो या हाफाडाफा, मीयादी बुखार, हैजा आदि-सा असाधारण रोग, प्राकृतिक स्नान करना चाहिए और फिर धूप लेकर या ऊनी कपड़े ओढ़कर पसीना लानेकी कोशिश करनी चाहिए । इन रोगोंमें वायु और प्रकाशस्नान खास तौरसे लाभकारी है ।

इसका खास खयाल रखना चाहिए कि रोगीको रात-दिन शुद्ध एवं स्वच्छ वायु मिले । जाड़ेके दिन हों और ठंडक काफी पड़ती हो तो भी कमरेकी खिड़कियां खुली रखनी चाहिए । भोजनका चुनाव बड़ी समझदारीसे किया जाय । जहांतक हो सके इसे हमेशा प्राकृतिक रखा जाय । यदि इन नियमोंका पालन किया गया तो परिणाम हमेशा ठीक होगा और रोग जानेके बाद स्वास्थ्य इतना अच्छा हो जायगा कि आप यह कह उठेंगे कि दयालु प्रकृति हमारे शरीरमें रोग हमारे लाभके लिए उत्पन्न करती है । संभवतः यहा यह बतानेकी आवश्यकता नहीं है कि तीव्र रोग होनेपर जितना शीघ्र इस विधिसे उपचार आरंभ कर दिया जायगा लाभ भी उतना ही निश्चयात्मक रूपसे और स्थायी मिलेगा । यदि इन उपायोंका अवलंबन रोगीकी अंतिम अवस्थामें करेंगे जब कि रोगीको गया हुआ समझ लिया जाता है तब वैसी अवस्थामें रोगीके अच्छे होनेकी उम्मीद बहुत थोड़ी रह जाती है ।

ओषधियां शरीरको पगु बना देती हैं और उसके तात्त्विक कार्योंको रोक देती हैं । शरीरकी इसी दशाको आजकल तीव्र रोगोंका शमन कहा जाता है । इन शमनात्मक उपायोंके फलस्वरूप शरीरकी बड़ी क्षति होती है । वह स्नायुदौर्बल्य, दूषित धाव, मृगी, यक्ष्मासे जीर्ण रोगोंका शिकार हो जाता है । आजकल जो नये-नये रोग इतनी जोरसे फैले हुए दिखाई देते हैं उसका कारण टीका और ओषधियां ही हैं ।

जीर्ण रोगकी बढी हुई अवस्थामें जीवन-शक्ति (पाचन-

क्रिया) बहुत घट जाती है, मलनिष्कासनके द्वार (गुर्दे, पेट, आते) विल्कुल निष्क्रिय हो जाते हैं और त्वचा अपना कार्य विल्कुल नहीं करती। शरीरमे विजातीय द्रव्यको तेजीसे निकालनेकी शक्ति नहीं रह जाती—तीव्र रोग नहीं होते तब विजातीय द्रव्य शरीरके अंदर ही सड़ता रहता है फिर वह किसीके फेफड़ोमे, किसीके पैरोंमे, किसीकी आखोमे तो किसीके मस्तिष्कमे अदरूनी ज्वर पैदा कर देता है। अतमे सारा नाड़ीमडल ही विक्षिप्त हो जाता है; उसमे पूर्ण अवसाद आ जाता है। अब यक्ष्मा, नासूर, उपदश, मधुमेह, मिरगी, गठिया, खुले घाव, पागलपन आदि रोग होते हैं जिन्हे आमतौरसे जीर्ण रोग कहते हैं। इन रोगोमे विजातीय द्रव्य शरीरको ध्वंस कर देते हैं और शरीर अधिकाधिक कमजोर होता जाता है। शरीरमे इतनी शक्ति नहीं रह जाती कि वह विजातीय द्रव्यको बलपूर्वक तेजीसे या धीरे-धीरे भी निकाल सके। अतः स्नायुदौर्बल्य, पागलपन और यक्ष्मा आदिके रोगियोको शायद ही कभी जुकाम होता है और शायद ही कभी उन्हें मीयादी बुखार आदिसे तीव्र रोग होते हैं। इसे शुभ लक्षण न समझकर रोगीके लिए बुरी सूचना समझनी चाहिए। इनमे भी किसी-किसी रोगीकी जीवन-शक्ति प्राकृतिक स्नान और अन्य प्राकृतिक उपचारोसे इतनी तेजीसे और इतनी अधिक बढ़ती है कि कभी-कभी उन्हें जुकाम-खासी, ज्वर आदिसे अन्य तीव्र रोग हो जाते हैं पर ये होते हैं बहुत कम और होते भी हैं तो बहुत हल्के रूपमें। फिर भी इनकी निरापदता और शोधन-शक्ति स्पष्ट प्रगट होती है। जीर्ण

रोगके रोगियोको कभी-कभी फोड़े और नासूर भी हो जाते हैं जिसका अर्थ यही है कि प्रकृति उनके द्वारा विजातीय द्रव्यको बाहर निकालनेका प्रयास कर रही है ।

इन रोगोको हर दशामे शुभ लक्षण समझना चाहिए ।

यही समय है जब प्राकृतिक उपादानो (स्नान, शुद्ध वायु और प्रकाश, प्राकृतिक भोजन) द्वारा विजातीय द्रव्य निकालने-मे शरीरकी सहायता करनी चाहिए ताकि शरीरको अधिक-से-अधिक तीव्र रोगोका लाभ मिल सके । सबसे बड़ी बात है ऐसे मौकोपर हम जरा भी न डरे ।

प्राकृतिक जीवन शुरू करनेपर अर्थात् प्राकृतिक स्नान, प्राकृतिक भोजन, नगा रहना शुरू करनेपर लोग कुछ समयके लिए दुबले हो जाते हैं, कमजोरी और थकानका अनुभव करते हैं, चेहरा काला दुबला-सा दिखाई देता है और अग-अगमे दंढे होने लगता है । ये लक्षण उभारकी शुभ सूचना है, इनकी वजहसे परेशान न होना चाहिए । हमें यह हमेशा ध्यानमे रखना चाहिए कि जो उपचार वस्तुतः प्राकृतिक है उससे कभी भी किसी प्रकारकी हानि होनेकी सभावना नहीं है । और उपचारकी अवस्थामे जो भी लक्षण उत्पन्न होते हैं, चाहे वे आधुनिक दृष्टिकोणके कारण^१ कितने ही खतरनाक क्यों न प्रतीत हो, स्वास्थ्यके लाभके ही लिए उत्पन्न होते हैं ।

^१प्राकृतिक चिकित्साके साथ एक बड़ी कठिनाई यह है कि शुरूसे ही और खास तौरसे रोगके तीव्र रूप धारण करनेपर कुछ नासमझ लोग

बहुत पुराने रोगोंमें यह नवीन स्नान आश्चर्यजनक रीतिसे लाभ करता है । दीर्घकालसे आते रोगोंमें रोगीके सारे शरीरमे और खास तौरसे पेटमें बेहिसाब गरमी पैदा हो जाती है और

अपनी राय और हिदायत आदिसे रोगीको डरा और घबरा देते हैं ।

स्वस्थ और समझदार आदमी कभी ऐसा नहीं करते, एक तो उनके पास फालतू समय नहीं रहता, दूसरे वे जानते हैं कि जिस विषयका उन्हें ज्ञान नहीं है उस विषयपर उन्हें राय देनेका अधिकार नहीं है । पर जिन लोगोकी मानसिक और शारीरिक शक्तियोंको रोगने क्षीण कर दिया है, जिन्हें चीजे समझमें नहीं आती, जो अपनी कमजोरियोंके कारण अपने जीवनसे असंतुष्ट हैं और जिन्हें कोई काम नहीं है प्राकृतिक जीवन शुरू करनेवालोके लिए वास्तविक कष्टके कारण होते हैं । इन अभागोसे बचनेका उपाय प्रत्येक आदमीको स्वयं सोचना चाहिए पर कोई ऐसा कार्य नहीं करना चाहिए कि इनको कष्ट हो । जो हमारे प्राकृतिक जीवन अपनातेपर हमारा मजाक उड़ाते हैं और हमसे धृणा करते हैं उनके प्रति भी हमें अशिष्ट न होना चाहिए वरन् उनसे प्रेमपूर्ण बर्ताव करना चाहिए । ऐसे आदमियोंमें अधिकतर ऐसे ही होते हैं जो अप्राकृतिक जीवनकी खामियों और उनसे उत्पन्न होनेवाली कठिनाइयोको जानते हैं । पर उनमें या तो साहस नहीं होता या उन्हें ऐसा सुयोग नहीं मिला कि वे अपनी गलत जीवन-पद्धतिको त्याग सकें । वे हमारी दया और सहानुभूतिके खास तौरसे अधिकारी हैं । यदि वे अपने रोगी स्वभावके वशीभूत होकर हमें कभी कुछ कह दे तो हमें उन्हें क्षमा करना चाहिए । ये लोग जो कुछ कहते हैं उसे सुनकर चिकित्सारभमें ही कष्ट होता है । शीघ्र ही वह शांति और गभीरता प्राप्त होती है जिसे किसीके कटाक्ष या बोल भग नहीं कर सकते ।

वह उसमे भुन-सा जाता है। आंतोंकी श्लैष्मिक झिल्लियां सूख जाती हैं और मल सरक नहीं पाता; फलतः घातक कब्ज रहने लगता है। इस समय यदि पेटको ऊपरसे यथेष्ट शीतल जलद्वारा ठंडा किया जाता है और ऐसा करते वक्त उसे रगड़ा जाता है तो पाचन-शक्ति तुरंत उद्दीप्त होती है। उसे उस सुखका अनुभव होता है जिसे वह भूल-सा गया था। उसमें प्रसन्नता-प्रदायिनी आशाका संचार होता है और उसे विश्वास होने लगता है कि वह अवश्य स्वस्थ हो जायगा।

पैरकी सूजन, आंख और कानके रोग, नाकका नासूर या पैरके खुले धाव-से जीर्ण रोगोमे यदि जलका प्रयोग किया जाय तो किसीको किसी प्रकारका आश्चर्य करनेकी जरूरत नहीं है।

विजातीय द्रव्यकी उत्पत्ति पेटसे होती है। वहांसे वह रोगी-के अंगमे पहुंचता है। अब उस अंगके नीरोग होनेके लिए यह आवश्यक है कि विजातीय द्रव्य शरीरके बाहर निकल जानेके लिए सारे शरीरसे आकर पेटमें वापस जाय।

स्नायु-दौर्बल्य, पागलपन, नासूर, यक्ष्मा आदि रोग, जिन्हे आजकल सर्वथा दुस्साध्य समझा जाता है, से ग्रसित भयंकर रोगियोंको भी प्राकृतिक स्नानसे कुछ सप्ताह या कुछ महीनोंके अविश्वसनीय रूपसे थोड़े समयमें यथेष्ट लाभ होता है और कभी-कभी इतने ही समयमे उनका रोग सर्वथा निर्मूल हो जाता है।

साधारणतया ऐसे जीर्ण रोगोमें जिन्हे रोगी वर्षोंसे पालता रहता है इस चिकित्सा-विधिमें बड़े धैर्य और लगनकी

जल्द होती है, क्योंकि ऐसे रोगीकी जीवन-शक्ति बहुत धीरे-धीरे और क्रम-क्रमसे ही बढ़ती है जिसपर रोगीका स्वस्थ होना निर्भर है। फिर भी लाभ और बहुत अधिक लाभ होता है—जो लाभ आजकी प्रचलित पद्धतियां सभव समझती हैं उनसे तो यह लाभ हर हालतमें बहुत अधिक होता है। कुछ ग़ाम तरहके जीर्ण रोगियोंको जिनका रोग अत्यधिक पुराना होता है, कभी-कभी बहुत थोड़ा लाभ और कभी बिल्कुल लाभ नहीं होता। कभी तो ऐसे-ऐसे लोग, जो सर्वथा मृत्युके मुखमें गए होते हैं, चिकित्सा आरम्भ करते हैं।

जन्मी हो जानेपर पशु अपने जख्मी अंगको ठंडा करनेके लिए पानीमें रखते हैं और बीच-बीचमें थोड़ी-थोड़ी देरके लिए लगातार चाटते हैं। आजकी प्रचलित चिकित्सा-पद्धति भी हथियारके भोकनेसे हुए घाव, कटने, जलने, ददोरा पड़नेसे बने जख्मपर पहले पानी डालकर उसे ठंडा करती है और फिर उसपर घावकी छोटाई-बड़ाईके अनुसार मोटी-पतली पट्टी पानीमें भिगोकर रखती है। फिर उसपर ऊनी कपड़ा रखकर बांध देती है। इन घावोंपर कपड़ेकी पट्टीसे मिट्टीकी पुल्टिस बांधना ज्यादा अच्छा रहेगा। मिट्टीकी पुल्टिसके बारेमें विस्तारसे मैं फिर बताऊंगा।

घावका चाटना, जहातक कि यह सभव है, घावके लिए बड़ी अच्छी चीज है। एक नवजात गिणुको कुछ चर्म रोग था, उसकी मांने उसे चाट-चाटकर अच्छा कर दिया। वह बात अभी-अभी मेरे देखनेमें आई। घावको बीचमें जहां गंदगी बगैरह

लगी हो न चाटकर घावके चारो तरफकी त्वचा चाटनी चाहिए । घाव बड़ा हो तो चाटनेके अलावा प्राकृतिक स्नान और अन्य प्राकृतिक उपादानोका भी, जिनकी चर्चा में आगे चलकर करूंगा, सहारा लेना चाहिए । शरीरकी भीतरी गरमी शांत करनेके लिए और जीवन-शक्ति बढ़ानेके लिए इन उपचारोकी बड़ी आवश्यकता है । प्राकृतिक चिकित्साद्वारा जो बड़े-बड़े लाभ होते हैं उनपर, इन सब उपचारोको साथ करनेपर किसीका भी विश्वास निश्चय ही हो जायगा ।

उन पशुओके, जो प्रकृतिके सपर्कमें रहते हैं, बड़े-बड़े घाव और चोट उनके प्राकृतिक जीवनके कारण आश्चर्यमें डालने-वाले थोड़े समयमें बिल्कुल अच्छे हो जाते हैं । जंगलमें रहने-वाले किसी पशुके पैरमें यदि कभी गोली लग जाती है या जालमें फँस जानेके कारण उसका पैर फट जाता है तो वह बहुत थोड़े समयमें अच्छा हो जाता है और अच्छा हो जानेपर पशु इस प्रकार रहता है जैसे उसे कभी कुछ हुआ ही नहीं था ।

एक बार एक हिरनपर बंदूक चलाई गई और गोली उसके वक्षस्थलके पाससे पार हो गई, दूसरी तरफ जहां गोली निकली उसके पासकी जमीन खूनसे तर हो गई । दो-चार दिन बाद ही शिकारियोने उसका पीछा फिर किया और उसे एक बाड़ेमें ला घेरा । उतना बड़ा घाव हो जानेपर भी हिरन बंदिशको बड़ी आसानीसे पार कर गया । इस हिरनको जो गोली लगी थी निस्सदेह उससे उसके फेफड़े, हृदय अथवा किसी विशेष अंगको कोई क्षति नहीं हुई थी ।

आदमियोको फोड़े होनेपर उनसे जो मवाद वगैरह बहती है वह शरीरका अपनी गंदगी निकालनेका प्रयास है। तीव्र रोगकी भांति उसे भी लाभकर चिह्न समझना चाहिए। उनसे खतरा और बिगाड़ तभी होता है जब उनकी झूठी चिकित्सा की जाती है। फोड़ोंकी चिकित्सा भापद्वारा कभी न करो, न उनपर कभी भाप लगाओ।

सबसे आवश्यक बात यह है कि अब मनुष्यके शरीरपर डाक्टरकी छुरी और छुरे लगने बंद हो जाने चाहिए। चीर-फाड़ मनुष्यकी मूढ़ताका चिह्न है। इससे प्रकृतिके कार्यमें हस्तक्षेप होता है जिसका परिणाम हमेशा भयंकर होता है। यदि परिणाम तुरत दिखाई न दे तो भी देर-सबेर जरूर प्रगट होता है।

जिसकी यह धारणा हो कि छुरी-चाकूके बगैर हर जगह काम नहीं चल सकता उसे पहले खराब-से-खराब रोगियोपर प्रकृतिके उपादानोका व्यवहार समुचित रूपसे और समुचित रीतिसे कर देखना चाहिए।

प्रकृतिको पट्टी-फट्टी' पसंद नहीं है। वह नहीं चाहती

'प्राकृतिक चिकित्सामे चीर-फाड़की जरूरत नहीं है—यह कहते समय हमें उसकी परिधिको समझ लेना चाहिए। सभी जानते हैं कि दातोंके खराब होनेका कारण हमारा अप्राकृतिक जीवन है। चीर-फाड़को विल्कुल तर्क करनेका अर्थ होगा कि खराब दांत खड़वाए न जायं और खोड़ेरे दात भराए न जायं। इसमें सदेह नहीं कि प्राकृतिक जीवन व्यतीत

कि हड्डी टूटनेपर (पंसली या पैरकी हड्डी वगैरह) भी पट्टी बांधी जाय । यदि टूटी हड्डी यों ही छोड़ दी जाय तो वह कभी गलत जगह या जगहसे इधर-उधर नहीं जुटती ।

इस तरह हमने देखा कि प्राकृतिक स्नान ठीक तरह लिया जाय तो बड़े कामका और बड़ा लाभकर सिद्ध होता है ।

कर और मिट्टीकी पुल्टिसकी सहायतासे इन व्याधियो एव इनसे होने-वाले दातके दर्दसे भी बचा जा सकता है ।

इसी तरह बाल और नाखून काटनेसे भी बचना कठिन है । प्रकृतिके सपर्कमे रहनेवाले पशु इन्हे नहीं कटाते फिर भी इसकी वजहसे उनका चेहरा कुरूप नहीं हो जाता । मुक्त प्रकृतिमे रहनेवालोंकी प्रत्येक चीजका नियमन प्रकृति स्वयं करती है ।

और भी कई हालतोंमे (जन्मजात विकृतिमे भी) अस्त्रोपचार-द्वारा कष्टसे बचा जा सकता है । बेकार अगोका उपयोग सभव हो सकता है और भी कई प्रकारसे लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं । पर जिन अवस्थाओंमे अस्त्रोपचारकी बात मैं कर रहा हूँ, वे आज जिन अवस्थाओंमे अस्त्रोपचार किया जाता है, उनसे बहुत भिन्न हैं । आजके अस्त्रोपचारके प्रभावकी जाच की जाय तो ज्ञात होगा कि इसकी वजहसे स्वास्थ्य बहुत खराब हो जाता है और दिन-प्रतिदिन खराब होता ही जाता है । यहातक कि प्रकृतिके कार्यमे अस्त्रोपचारद्वारा व्याघात पड़नेके फलस्वरूप मृत्युतक हो जाती है ।

तीव्र एव जीर्ण रोग तथा फोड़े होनेकी अवस्थामे भी शरीर और मस्तिष्कको आराम देनेकी बड़ी आवश्यकता है । इन अवस्थाओंमे शरीरको रोगनिवारणके लिए अपनी सारी शक्ति लगानेकी जरूरत होती है ।

मेरे चिकित्सालयमें लोग यह स्नान अधिकतर खुली जगहमें करते हैं और आरंभसे ही उन्हें इसमें आनंद आता है, प्रसन्नता प्राप्त होती है और इच्छित लाभ प्राप्त होता है। इस स्नानके प्रभावसे डरपोक, गमगीन और निराश, प्रसन्न, सतेज, हिम्मतवर और बहादुर हो गए हैं।

प्रकृति-पथपर फिर चलनेकी कोशिश करनेवालोंको इस स्नानसे बड़ी सहायता मिलती है।

इसकी सहायतासे प्रकृतिके और अधिक उपचारोंकी जानकारी होती है, स्वास्थ्य अधिकाधिक सुंदर होता जाता है और अधिकाधिक आनंदकी प्राप्ति होती है।

शरीरको थपथपाना और रगड़ना

प्राकृतिक स्नानकी विधि निर्धारित करते वक्त मैंने शरीरके रगड़नेकी चर्चा करते हुए इसकी ओर ध्यान आकर्षित किया है।

गिरकर चोट खा जानेपर वच्चा जब रोता हुआ मांके पास आता है तब मां डाक्टरी किताब निकालकर नहीं देखती कि उसमें क्या करनेको कहा गया है वह तुरंत वच्चेके प्रति प्रेम और सहानुभूतिसे प्रेरित होकर चोट लगे स्थानपर हल्के-हल्के हाथ फेरती है, थपथपाती है।

क्या आपने गावके ऐसे गुणियोकी बात नहीं सुनी है जो

लोगोंका दर्द और मोच मल और थपथपाकर जल्दी-से-जल्दी निकाल देते थे ?

गांवोंके ये सरल और पवित्र प्राणी यह काम अर्थ और लाभकी दृष्टिसे नहीं करते थे। उनका यह खयाल था कि सेवाके बदले यदि वे द्रव्य लेंगे तो उनकी चिकित्सा कारगर न होगी। उनकी भावना मेथ्यूके इस उपदेशसे मिलती-जुलती है :

**“तुम्हे यह चीज मुफ्त मिली है और
मुफ्त ही तू उसे बांट ।”**

अपने संगी-साथियों और गांवके निवासियोंकी इस प्रकार-की सेवा करते थे वे केवल प्रेमभावसे। पिछले कुछ दशकोंमें विज्ञान और सभ्यता, शिक्षा और ज्ञानका बड़ा प्रचार हुआ है और इसका हमें बड़ा घमंड भी है। तथापि हमें दुःखपूर्वक यह कहना पड़ता है कि “पृथ्वी और स्वर्गमें अभी ऐसी अनगिनत चीजे हैं जो अबतक हमारे स्वप्नमें भी नहीं आई हैं।”

जब कभी हम उन सेवाव्रती नर-नारियोंकी बात करते हैं तो उनके प्रति हम अपनी घृणा और अवहेलना दिखाते देखे जाते हैं। आज उनकी जगह व्यापारी अंगमर्दक स्त्री-पुरुषोंने ले ली है। जो अपने कामकी खास शिक्षा पाये हुए होते हैं, उन्हें शरीर-शास्त्रका ज्ञान होता है, वे जानते हैं कि शरीरमें नस-नाड़ियां और मांसपेशियोंका स्थान क्या और कहां है। पर आजके ये अंगमर्दक वह काम सप्ताहो और महीनोंमें नहीं कर पाते जो गांवके वे अपढ़ अशिक्षित नर-नारी एक बारमें

या दो-चार दिनमें कर देते थे। उनके हाथमें कुछ ऐसा जादू होता था कि उसके प्रभावसे रोग छू-मंतर हो जाते थे।

आजके अगमदर्दक अनेक दिनोंतक रोगीकी चिकित्सा चलाते रहते हैं। चिकित्साके बीचमेंवे स्वयं पीले पड़ जाते हैं और रोगी हो जाते हैं। परंतु कभी-कभी ऐसा भी हो जाता है कि इनमेंसे कोई-कोई अगमदर्दक जो पहले बीमार थे स्वस्थ भी हो जाते हैं।

शरीरकी मालिश करते वक्त और थपथपाते वक्त एकका स्वास्थ्य और जीवन-शक्ति दूसरेमें प्रवेश कर जाती है। इस विधिसे शरीरका रोगी अग संप्राण हो उठता है। मालिश करने और थपथपानेका विशेष प्रभाव और लाभ यही है। इसके लिए अगमदर्दककी शिक्षा प्राप्त करनेकी जरूरत नहीं है, शिक्षासे हानिकी ही अधिक संभावना है।

वाष्प और तरल वस्तुका जब संपर्क होता है तो दोनों आपसमें मिल जाते हैं।

मनुष्यकी आत्मा भी एक तत्त्व है, यह तत्त्व आकाश-तत्त्वसे भी अति सूक्ष्म है। पर मनुष्यकी आत्मा जिस तत्त्वकी बनी है वह तत्त्व एक केन्द्रके चारों ओर इकट्ठा रहता है। यह केन्द्र है इच्छाशक्ति। अतः मनुष्यकी आत्माओका पारस्परिक परिवर्तन या समिलन दो जगह रखी हुई वाष्पकी भांति नहीं होता। उनकी इन क्रियाओंमें पारस्परिक पसंदगी, नापसंदगी, प्यार, उदासीनता, घृणाका बड़ा प्रभाव पड़ता है।

दो आत्माओका पारस्परिक परिवर्तन, एकके प्रति दूसरेका

आकर्षण अथवा विराग हम अपनी आखोंसे देख सकते हैं। इन क्रियाओंके फोटो लिए गये हैं जिनसे ये बातें स्पष्ट प्रतीत होती हैं।

यही नहीं; दो प्राणियोंकी आत्माओका यह पारस्परिक परिवर्तन इतनी पूर्णताके साथ हो सकता है कि उनके लिए कविका यह कथन सर्वथा 'लागू' होता है :

**“आत्माएं दो हैं; पर वे बहती हैं एक
विचारमें; हृदय दो हैं, पर धड़कन एक ही है।”**

जिन ग्रामनिवासियोंके बारेमें मैंने कहा है उनका शरीर तो स्वास्थ्य और जीवनशक्तिसे भरा-पूरा रहता ही था, सर्व-साधारणके प्रति उनका अगाध प्रेम होता था और ईश्वरके प्रति अटल विश्वास। यही कारण है कि उनके शरीरसे जादूका-सा प्रभाव रखनेवाली आरोग्यकारी शक्ति निस्सरित होती रहती थी।

जब एक मर्दक कुछ दिनोंतक लगातार रोगियोंकी मालिश करता रहता है तो उसकी बहुत-सी जीवनशक्ति और स्वास्थ्य खर्च हो जाता है और वह स्वयं बीमार पड़ जाता है। अब अगर वह ऐसे आदमियोंकी मालिश करता है जो उससे अधिक स्वस्थ हैं तो वह पुनः स्वस्थ हो जाता है। इससे यह स्पष्ट है कि मालिश कराके लाभ प्राप्त नहीं किया जा सकता वरन् इससे जितना स्वास्थ्य है उसे खोनेका भारी खतरा रहता है। आजके मर्दकके लिए मालिश करना व्यापार है और यह बहुत

आनंददायक व्यापार नहीं है। उसे किसी तरह अपनी रोटी कमाना है और इससे मिलनेवाले पैसेके लिए ही वह यह कार्य करता है। उसे यह नहीं देखना है कि जिसकी मालिश करने वह जा रहा है उसकी मालिश करनेकी उसकी इच्छा होती है या नहीं।

यहां भी यही कहना पड़ता है :

‘प्राकृतिकी ओर लौटो !’

माता यदि कमजोर और रोगी न हो तो वह अपने प्यार-भरे हाथोंसे अपने बच्चेकी मालिश करके और थपथपाकर उसे शीघ्र और पूरा लाभ दे सकती है। यदि वह कमजोर हो तब भी तो वह अपने बच्चेमें अपने प्राणोंकी अंतिम बूंद भी खुशी-खुशी डाल ही देगी।

मैंने यह कहा है कि मालिश करते और थपथपाते वक्त मालिश करनेवालेकी जीवनशक्ति और स्वास्थ्य रोगीके शरीर-में चला जाता है। इस क्रियामें मर्दकके शरीरकी उष्णता भी रोगीके शरीरमें प्रवेश करती है।

जिसमें जितनी ही उष्णता रहती है उसे उतना ही स्वस्थ समझा जाता है। इस गर्मी, स्वास्थ्य तथा जीवनशक्तिको एक ही समझना चाहिए। इसलिए ऐसे ही आदमी, जिनके हाथ गरम रहते हैं, मालिश करनेके उपयुक्त हैं। रोगियोंके हाथ-पांव हमेशा ठंडे रहते हैं।

माता, पिता, मित्र और ऐसे लोग जो हमें हृदयसे चाहते

है यदि वे स्वयं स्वस्थ है तो उनकी मालिश और थपथपानेसे हमें लाभ मिल सकता है ।

यहां स्वास्थ्यसे मेरा मतलब साधारण अर्थमे ही है । सच्चे अर्थोमे तो सभ्य समाजमे पूर्ण स्वस्थ एक आदमी भी मिलना कठिन है ।

मजदूरवर्गके स्वस्थ और सुपुष्ट जन, जिन्हे मानसिक कार्य और सुधरे हुए जीवनने रक्तविहीन, कमजोर और दुर्बल नहीं बना दिया है और जिन्हे खुलेमें श्रमसाध्य काम करना पड़ता है, यदि मालिश करे और थपथपावे तो वे बहुत अधिक लाभ पहुंचा सकते हैं । पर जीवनशक्तिका प्रेषण सबमे समान रूपसे नहीं होता । यह मालिश करने और करानेवालेके पारस्परिक प्रेम (सहानुभूति)पर निर्भर है । उनमे किसी एककी भी दूसरेके प्रति घृणा तो होनी ही नहीं चाहिए अन्यथा मालिशका कोई फल न निकलेगा ।

इसलिए मालिश करानेके लिए सशक्त, स्वस्थ और सहानुभूतिपूर्ण आदमी चुनना चाहिए । वह देखनेमे ही सुंदर न हो उसका स्वभाव मृदु और विचार भी अच्छे होने चाहिए । खुदगर्ज, कामचोर और झूठे आदमीसे कोई सहायता नहीं मिल सकती । ऐसा आदमी अपनी उष्णता और जीवनशक्ति अपने लिए बचा रखता है । वह इसका थोड़ा भाग भी, किसी भी तरह दूसरेको देना नहीं चाहता ।

हमे अपनी शिक्षा, सामाजिक और आर्थिक स्थिति आदिके भुलावेमे पड़कर अपनेको दूसरोसे ऊंचा मानकर मनुष्य-मनुष्यके

पारस्परिक प्रेम और सहयोगमें व्याघात न डालना चाहिए । हमेशा याद रखो जो प्रेम बोता है उसीके खेतमें प्रेम उपजता है ।

जितना ही आदमी आजके विज्ञानसे मुक्त होगा, जितना ही वह बालकके समान सरल बनेगा उतना ही वह खुश रहेगा और उतनी ही सेवा वह अपने साथियोंकी कर सकेगा ।

यह आवश्यक है कि मालिशद्वारा रोगीमें जीवनशक्ति और उष्णता डालनेकी बात ही न सोची जाय । कम-से-कम मालिश करते वक्त तो इसका खयाल बिल्कुल ही न किया जाय । मालिशका एकमात्र उद्देश्य अपने भाइयोंकी सहायता करना एवं उन्हें रोगमुक्त करना होना चाहिए और इसके लिए उसमें आवश्यक सदिच्छा, लगन और तत्परता होनी चाहिए ।

यदि बात इतनी ही है तो मालिश करने और थपथपानेके लिए किसी विशेष शिक्षाकी क्या जरूरत है ?

शरीरका कोई भी रोग-ग्रसित अंग जिसमें दर्द, सूजन या गठिया रोग हो मला और थपथपाया जा सकता है । उदाहरणके लिए सिरमें दर्द होनेपर गर्दनपर थपथपाना और मलना बहुत लाभ करता है । पेट और पिडलीपर थपथपाना साधारणतया बहुत लाभकर है, इससे स्वास्थ्य उन्नत होता है ।

शरीरके जिस अंगकी मालिश करनी हो या थपथपाना हो उसे पहले पानीसे जरूर गीला कर लेना चाहिए । (उसमें किसी तरहका तेल लगानेकी जरूरत नहीं है ।)

मालिश और थपथपानेका काम शांतिपूर्वक स्थिरभावसे

और कड़े हाथसे करना चाहिए। कभी-कभी हाथोको मुला-यम भी कर देना चाहिए। मालिशकी सही तरकीब धीरे-धीरे अपने आप मालूम हो जाती है।

शरीरमे उष्णता और जीवनशक्ति पहुंचाने तथा उसे सतेज एवं सशक्त बनानेके लिए सबसे उपयुक्त समय स्नानके तुरंत बाद है।

जब शरीर गीला रहता है तब जो आदमी उसे खुले हाथसे रगड़कर सुखानेकी क्रिया करता है उसकी जीवनशक्ति और उष्णताको वह बड़ी चाहसे पीता है।

प्राकृतिक स्नानके बाद शरीरको रगड़कर सुखानेके लिए जो समुचित व्यक्तिकी सेवा पा सकता है वह कुछ हालतोमे बहुत लाभान्वित हो सकता है और रोगसे निवारणकी राह सरल बना ले सकता है।

प्रकृतिके प्रत्येक कार्य, अपनी क्रिया और प्रतिक्रियापर निर्भर है। ससारके सारे सबध, आकर्षण और अपकर्षण एवं तज्जनित विनियमके आश्रित है।

अन्य पौधोके साथ लगा हुआ पौधा अकेले खड़े पौधेसे ज्यादा तेजीसे बढ़ता और पनपता है। पालतू पशुओंमे भी देखा गया है कि अकेले रहनेवाले पशुको जब अन्य पशुओके साथ रखा और खिलाया जाता है तो वह ज्यादा खुश और स्वस्थ रहता है।

परंतु पौधे और पशु अपने जातिवालोपर जितने निर्भर हैं मनुष्य अपने भाइयोपर उनसे अधिक निर्भर है। मनुष्यकी

सारी खुशी उसके सामाजिक जीवन, पारस्परिक प्रेम और सहायतापर निर्भर है और इनसे उसका स्वास्थ्य बहुत अधिक संबंधित है। रोगी अपने वंघु-बांधवोंके प्यारपर खास तौरसे आश्रित रहते हैं।

आपने कई लोगोको केवल दूसरेकी प्रभावशक्तिसे यौवन प्राप्त करते एवं आश्चर्यजनक रीतिसे स्वस्थ होते देखा होगा। कई रोगी जिनकी जवानोसे प्रेमपूर्ण मैत्री हो गई है यकायक स्वस्थ हो गये हैं और उन्हें अपने स्वस्थ होनेका कारणतक ज्ञात नहीं हुआ है। आपसमे पवित्र और उत्कृष्ट प्रकारका प्रेम होनेके फलस्वरूप हुई आत्मिक एकताके बाद जिन लोगोने शादी या सगाई की है उनका स्वास्थ्य असाधारण रूपसे अच्छा होते देखा गया है। जो दो आदमी एक साथ सोते हैं वे सोयेमे एक दूसरेको अपनी जीवनशक्तिका एक बहुत बड़ा अंश दे सकते हैं। इस रीतिसे जवानोंकी सहायतासे कितने ही बूढ़ोने पुनर्यौवन प्राप्त किया है। लेकिन स्वास्थ्य-लाभ और पुनर्यौ-

‘सी० वटेन्स्टेडने अपनी पुस्तक “स्नायुशक्तिका स्थानातरीकरण”मे सभी उम्रके ऐसे अनेक रोगियोका वर्णन किया है जो स्थानातरीकरणकी रीतिसे जीवनशक्ति प्रदान किये जानेपर स्वस्थ हुए हैं, पुनर्यौवन प्राप्त किया है और उनका कायाकल्पतक हो गया है। इस लेखककी धारणा है कि इस रीतिसे किसीकी भी उम्र इच्छानुसार बढ़ाई जा सकती है, स्वास्थ्य हर समय सुधारा जा सकता है और नवजीवन प्रदान किया जा सकता है। वटेन्स्टेडकी ये बातें यद्यपि कल्पना-सी प्रतीत होती हैं फिर भी उसकी बातोंसे मालिशके विषयपर काफी प्रकाश पड़ता है।

वनकी घटनाएं आकस्मिक सुयोगका फल हैं और इनके साथ अनेक प्रकारकी परिस्थितियां जुड़ी हुई हैं ।

पर जीवनशक्तिके इस प्रकारके प्रयोगकी कोई प्रामाणिक रीति अभीतक ज्ञात नहीं हो सकी है । इस संबंधमें भी हमें प्रकृतिके इशारेपर चलना चाहिए । स्वास्थ्य और सुखके निर्भर तटपर वह स्वयं हमें ले जायगी ।

प्रत्येक आदमीको कोई-न-कोई साथी, संगी, मित्र, सेवक या कोई आदमी ऐसा मिल जायगा जिसमें ऊपर बताये हुए गुण होंगे और वह स्नानके बाद आपके शरीरको रगड़कर सुखा देगा या इस क्रियामें आपकी सहायता करेगा । ऐसी सेवाके लिए हमें सदा कृतज्ञ होना चाहिए । इस सेवाका मूल्य पैसोंमें नहीं चुकाया जा सकता, हार्दिक कृतज्ञता-प्रकाश ही इसका समुचित पुरस्कार है । इसके विपरीत यदि आप किसी दूसरे रूपमें इसका बदला देंगे तो लाभ सदा कम होता जायगा ।

हुकमके बलपर किसी नौकरसे शरीरको रगड़वाकर न सुखवाएं । उसीसे यह कार्य लिया जाय जो मन लगाकर खुशी-खुशी यह काम करे । हमें अपनेपर निर्भर व्यक्तियोंके साथ इस प्रकारका व्यवहार करना चाहिए कि हमेशा हमारे प्रेमके कारण हमारी सहायता प्रेमपूर्वक करनेको तैयार रहे ।

स्नानके बाद रगड़नेकी क्रियाके संबंधमें विशेष नियम बनानेकी कोई आवश्यकता मैं नहीं समझता । खुले हाथों

और जहांतक बन सके शांतिपूर्वक शरीर रगड़ा जाना चाहिए ।

जीवनशक्तिका स्थानातरीकरण स्त्रीसे पुरुषमे और पुरुषसे स्त्रीमे आसानीसे हो सकता है ।

पर इस कार्यमे कामुकताको किसी प्रकारका भी कोई स्थान नहीं मिलना चाहिए । रगड़नेके कार्यमे सलग्न लोगोको सर्वथा पवित्र रहना चाहिए अन्यथा लाभके बदले हानि ही अधिक होगी ।

विवाहित स्त्री-पुरुष जो एक दूसरेको रगड़कर सुखानेमें सहायता करना चाहते हैं उन्हें भी इस नियमका अवश्य पालन करना चाहिए । इस रीतिके अलावा किसी दूसरी रीतिसे भी भिन्न लिङ्गके लोग जीवनशक्तिके स्थानातरीकरणमें एक दूसरेकी सहायता करना चाहे तो भी उन्हें इस नियमको सदा याद रखना चाहिए ।

विजली गिरने या किसी ऐसी ही दुर्घटनामे जिनकी आकस्मिक मृत्यु हो गई है वे अकसर स्वस्थ एवं सुपुष्ट व्यक्तियों-द्वारा देरतक लगातार रगड़े जानेपर जी उठे हैं । यदि इस प्रकार शरीर रगड़नेसे मरा आदमी जी उठ सकता है तो यह आसानीसे समझा जा सकता है कि हमे सशक्त बनाने और हमारे रोगके निवारणमे रगड़ना और थपथपाना कितने लाभकर हो सकते हैं । निश्चय ही अनेक रोगोमे इससे आश्चर्यजनक लाभ मिल सकता है । अतः चलिए हम प्राकृतिकी ओर लौटें । इस द्वारसे हम स्वास्थ्यप्रदेशमें प्रवेश करेंगे, आनंद और प्रसन्नता-के राज्यके हम अधिकारी होंगे । हमारी अशक्त धमनियोमे

रक्तका शक्तिपूर्ण संचार होगा, हमारा हृदय आशाकी किरणों-से स्पंदित हो उठेगा ।

वायु और प्रकाश-स्नान

प्रकृति तो मनुष्यको नगा ही पैदा करती है और सृष्टिके आरम्भकालमें बहुत समयतक वह नगा रहता भी था । वाइ-विल कहती है—“वे दोनों ही नगे रहते थे—पति भी और पत्नी भी ।” प्रकृति चाहती है कि अन्य प्राणियोंकी भांति मनुष्य भी सदा नगा रहे । प्रकृतिकी इस इच्छाको कौन बदल सकता है ?

नगा-निर्वस्त्र रहना प्रकृतिके अनुकूल है, अतः सही है ।

यह सभी जानते हैं कि वायु और प्रकाशके आदी पशु और पौधे, दोनों ही अधेरी जगहमें रख दिये जानेपर मुरझाये-से, जीवन-विहीन-से हो जाते हैं । पर प्रकाशमें लानेपर उनमें फिर जीवन-ज्योति जगमगा जाती है । वे प्राण पूर्ण प्रतीत होने लगते हैं । प्रकाशका प्रभाव छोटे-से-छोटे पौधेपर भी स्पष्ट दिखाई देता है । प्रकाश पाते ही उसका रंग खिल उठता है । प्रकाशकी वदौलत पशुओंमें प्राण दौड़ता-सा प्रतीत होता है । प्रकाशके आते ही वे कुलाचे मारने और दौड़ने लगते हैं ।

आजका सभ्य कहलानेवाला मनुष्य हरदम कपड़ोंसे ढका रहता है । उसके शरीरका अधिक भाग मानो अंधेरेमें रहता है । उसे चाहिए कि जरा अपने कपड़ोंको दूर करे, जगलमें

जाय, शरीरपर हवाका झोंका और प्रकाशकी किरणे लगने दे और तब देखे कि कैसी सजीवता और तेजस्विताका वह अनुभव करता है । शरीरके, वायु और प्रकाशके संसर्गमें आते ही, अंग-प्रत्यंग तेजीसे काम करने लगते हैं, जीवन-शक्ति बढ़ती है और निर्जीव, रोगपूर्ण शरीरमें स्वास्थ्यमय, हर्षोन्मादक भावनाका संचार होता है ।

अंधेरी जगहमें बंद रहनेपर भी पशुओके रोमकूपोंके द्वारा रोगकी गर्मी निकलती रहती है, पर कपड़ोंके कारण मनुष्य-शरीरके इस स्वाभाविक कार्यमें भी बाधा पड़ती है । अच्छा हो कि वनमें, मैदानमें, या कमरेमें ही, जहांतक संभव हो अधिक-से-अधिक खिड़कियां खुली रखकर, थोड़े समयके लिए ही सही, नंगे रहा जाय । यह क्रिया बड़ी प्रभावशाली और अद्भुत रूपसे लाभदायक सिद्ध हुई है और इसके समान शक्ति देनेवाली तो कोई दूसरी तरकीब है ही नहीं ।

प्रकाश जीवन-शक्तिको सतेज करता है, और वह त्वचा, जिसे अंदरसे निकाली गंदी वायुको कपड़ोंसे ढकी रहनेके कारण, अंशतः फिर-फिर सोखना पड़ता था, इस दूषणसे मुक्त हो जाती है और खुलकर शुद्ध वायु ग्रहण कर पाती है ।

इससे वायु और प्रकाशके आश्चर्यजनक एवं जीवनदायक प्रभावका कारण सरलतासे समझा जा सकता है । स्वास्थ्य-रक्षामें, नये-पुराने रोगसे मुक्ति देनेमें, और घावोंके भरनेमें, वायु और प्रकाश कितने सहायक हो सकते हैं, यह साधारण बुद्धिवालेके भी समझमें आनेवाली चीज है । पर डाक्टरोंकी

कौन कहे, प्राकृतिक चिकित्सक भी इसका समुचित उपयोग नहीं करते यद्यपि इससे सरल, सस्ती और सदा मिलती रहनेवाली दवा दुनियामें दूसरी नहीं है ।

तीव्र रोगोंमें जानैका अधिक-से-अधिक खतरा बहुत तेज बुखारमें ही रहता है, अतः उसका कम करना आवश्यक हो जाता है । इसके लिए जल-चिकित्सक जलका प्रयोग करते हैं । ज्वरको कम करनेवाले अनेक प्रकारके नहान एवं गीली पट्टी आदिके बारेमें सभी जानते हैं और यह भी सबने देखा होगा कि ज्वर जलके प्रयोगमें उतर-उतरकर फिर-फिर आता रहता है । डिप्थीरिया रोगमें तो यह भय होने लगता है कि रोगीका दम न घट जाय ।

रोगीकी यह हालत देखकर जल-चिकित्सक भी चिन्तित होने लगता और कभी-कभी घबरा जाता है । उस समय भी कमरेके बाहर बहती हुई वायु कहती रहती है कि मुझे भी समझो, रोग-मुक्तिमें प्रकृतिकी मैं भी सहायिका हो सकती हूं । पर वायुके बोल, जलचिकित्सककी समझमें नहीं आते । वह कमरेकी गरमीसे घबराकर खिड़कीके पास जाता है । वायु अपने शीतल करोंसे उसका जलता मस्तक पोंछ देती है । वायुके हाथोंका यह स्पर्श उसे सुखद मालूम होता है पर रोगीकी कष्टकर दशा देखकर वायुके हृदयसे उठते उच्छ्वासोंका अर्थ उसकी समझमें नहीं आता ।

तेज बुखारसे पीड़ित रोगी अपनेपर लादे गए वस्त्रोंकी अवहेलना करता है और सदा सही मार्गपर ही ले जानेवाली

नैसर्गिक वृत्तिका अनुसरण करता है। डिप्थीरियासे पीडित बच्चा अपने बिछावनपर लेटा-लेटा हाथ-पैर फेकता है, यदि उसका वश चले तो वह अपने ओढ़नेको जरूर फेक दे।

मीयादी बुखारसे पीडित विभ्रातचित्त रोगी अपनी संपूर्ण शक्तिसे, और यह शक्ति तीव्र ज्वरमे स्वभावतः बढ जाती है, बाहर निकल भागनेकी कोशिश करता है। वह कमरेकी खिडकी-के रास्ते बाहर बहती ठंडी-ठंडी हवामें उड़कर पहुच जाना चाहता है। घरवाले रोगीकी यह दशा देखकर भयभीत हो उठते हैं। प्रकृति पूरे जोरके साथ अपनी इच्छा जाहिर करती है, तब भी डाक्टर मानो दोनों हाथोसे कान मूंदे रहता है। हां, जब वह विद्यार्थी था, तब उसने अपने उस प्रोफेसरका फेफड़े-की बीमारिया और उनकी चिकित्सापर उसकी बेसुरी आवाज-मे, वैज्ञानिक भाषण अवश्य सुना था, जो उस भाषणके कुछ वर्षों बाद ही यक्ष्मासे मर गया था। पर वह प्रकृतिके आवाज-पर ध्यान नहीं देता, जैसे यह आवाज उसकी समझमें ही न आती हो।

हृदयमें प्यारका भार लिये आशा और निराशाके बीच भूलती हुई माता डिप्थीरियासे पीडित अपने बच्चेकी खाटके निकट बैठी रहती है। देखती है कि बच्चा अपने बदनपरकी चादर फेक-फेक देता है। वह बलपूर्वक अपने लालको ढंकती रहती है। यह भोली माता नहीं समझती कि प्रकृति माता उसे चादर फेंक देनेको प्रेरित कर रही है।

रातको मीयादी बुखारसे पीडित रोगीकी तीन-तीन, चार-चार मजबूत आदमी चौकसी करते हैं कि कहीं वह प्रकृतिकी आवाजपर चल न पड़े।

प्रकृतिकी सहायताको मनुष्य जान-बूझकर ठुकराता रहता है, पर दयालु प्रकृति उसपर अपने आशीर्वादकी वर्षा, चाहे जैसे, हर तरहसे करनेको उत्सुक रहती है।

इधर एक कहानी प्रचलित है कि किसी रोगीके दुर्बलिके चाकर चौकीदारोंको प्रकृतिने एक बार सुला दिया था कि रोगी नंग-धडग खिड़कीके रास्ते बाहर बहती जाड़ेकी बर्फ-सी ठंडी हवामें जा सके।

पड़ोसके घरमें ज्वरके कुछ रोगियोंकी रक्षा करनेके लिए प्रकृतिको अधिक कठोरतासे काम लेना पड़ा था। जाड़ेकी स्वच्छ रात्रि एकाएक बादलोकी गडगड़ाहटसे काप उठी। बिजली चमकने लगी। प्रकृतिने रौद्र रूप धारण कर लिया। कुछ ही क्षणों बाद कड़कड़ाती बिजली, जिस घरमें रोगी रहते थे, उसी-पर गिरी और घर एक किनारेसे धधाकर जलने लगा। लोग जाग पड़े और बेखबरीमें घरसे भागे। रोगी भी अपने बिछा-वनसे निकलकर, जैसे नगें वे सोये थे, वैसे ही भागे। लोग बदहवास आग बुझाने और घरकी चीजें बचानेमें लगे थे। थोड़ी देर बाद होश-हवास कुछ दुरुस्त होनेपर उन्हें रोगियोंकी याद आई। तो वे उन्हें, अथवा अपनी समझके अनुसार, उनकी लाशें खोजने निकले।

रोगी उन्हें मिले। उनकी हालत बहुत ठीक थी। ज्वर

विल्कुल चला गया था । तबसे उनकी हालत सुधरती ही गई । यह देखकर सबको आश्चर्य होता था ।'

'जस्टकी दी हुई यह घटना हमारे अनेक पाठकोको कपोलकल्पित जान पड़ सकती है । पर हम अपने पाठकोको इसीसे मिलती-जुलती राजपूतानेकी एक घटना सुनाना चाहते हैं, जिससे पाठकोंको जस्टकी उक्त बातपर अपना विश्वास जमानेमें मदद मिलेगी ।

भूभनूमे एक देवडा-परिवारका श्रीपोकरमल नामका एक व्यक्ति था । वह पागल हो गया । उसका अनेक प्रकारका इलाज हुआ पर लाभ कुछ न हुआ । घरके लोगोको वह बहुत परेशान करता था । अतमे विवश होकर और देवीकी कृपा पानेके खयालसे लोगोने उसे भूभनूमे राणी सतीके स्थानपर रखा । पर उसकी हालत ऐसी नहीं थी कि खुला रखा जा सके, इसलिए एक नीमके पेड़के नीचे पोकरमलको जजीरसे बांधकर रखा गया था । एक दिन रातको बहुत जोरोका, जैसा कि राजपूतानेमें प्रायः नहीं होता, पानी बरसा । उस नीमके पेड़के नीचे पानी भर गया । रोगी रातभर उस पानीमें पड़ा रहा और ऊपरसे बौछारोसे भीगता रहा । वहा कोई उसकी रखवालीके लिए न था, अपने पागलपनके लिए उपेक्षित था वह । सबरे लोग क्या देखते हैं कि रातकी जोरदार ठंडी हवाके झोंको और पानीकी बौछारने रोगीका दिमाग ठंडा कर दिया । उसका पागलपन कतई जाता रहा । शायद लोगोने समझा होगा कि राणी सतीकी कृपासे ऐसा हुआ पर वास्तवमें तो 'विश्वकी रानी प्रकृति'ने जो सदा सतपर स्थिर रहती है, कभी व्यभिचारिणी नहीं होती, पोकरमलके मलको उस रात अपने हाथो मल-मलकर धोया होगा । हा, यह माना जा सकता है कि भूभनूकी राणी सतीने प्रकृतिसे ऐसा करनेकी प्रार्थना की होगी ।—अनुवादक

प्राकृतिक बिजली गदगी और सडनपर ही गिरती है, केवल रोगपर ही गिरती है। प्रकृति, उसके कानूनके खिलाफ चलनेवालोको सजा देती है। जगलमे रहनेवाले स्वस्थ पशु उस बिजलीके कहा शिकार होते हैं, उसके गिरनेसे तो घरमें रहनेवाले अस्वस्थ पशु और उनसे बढकर रोगकी खान मनुष्य ही मरते हैं।

कटि-स्नानसे भी सभी तीव्र रोगोंमें बहुत लाभ होता है। इसके प्रयोगसे भयंकर ज्वर भी शीघ्र कम हो जाता है, पर यह स्नान न उतनी देरतक लिया ही जा सकता है, न उतनी बार ही, जितनी बार कि प्रकाश और वायु-स्नान, जिसके लेनेके लिए केवल नगे होकर थोडा टहलना बस होता है।

पालतू पशुओको मनुष्य प्रायः बिल्कुल अप्राकृतिक दशामें रखता है। अक्सर उनको तंग, घिरी, अधेरी जगहोमे बंद रखता है, जहा स्वयं पशुके मल-मूत्रकी दुर्गंध उडती रहती है। उन्हें सडा-गला घास, भूसा इत्यादि खानेको दिया जाता है। फल यह होता है कि पशुको भयकर बीमारियां हो जाती हैं। तथापि पशुको न कभी तेज खतरनाक ज्वरका ही सामना करना पड़ता है न वह मीयादी बुखारके रोगीकी तरह विक्षिप्त ही होता है। ऐसे पशुको चाहे कैसा ही मौसम क्यों न हो, अगर बीमार पड़ते ही वायु और प्रकाशविहीन तंग गद्दी कोठरीमे बंद करनेके बजाय खुले मैदानमे छोड़ दिया जाय तो वह शीघ्र स्वस्थ हो जायगा।

आदमीको ज्वर हो जानेपर वह इसलिए तेजीसे बढता एवं खतरनाक हो जाता है कि भीतरकी गरमीको न निकलने दिया

जाता है न पशुके नगे शरीरकी तरह कपडोसे ढके मनुष्य-शरीरको वायु शीतल ही कर पाती है ।

गरम तरल पदार्थसे भरे बर्तनको ठंडे पानीमें रख देनेसे जिस प्रकार वह ठंडा हो जाता है उसी प्रकार ठंडी वायुके संपर्कमें आनेपर शरीरकी गरमी कम हो जाती है ।

अतः प्राकृतिक चिकित्सक जब कभी किसी रोगीको देखने जाय तो उसे पहला काम यह करना चाहिए कि यदि वह रोगीके कपडे न उतरवा सके तो ओढ़ना जरूर हटवा दे, और यदि उसकी हिम्मत रोगीको बाहर खुलेमें ले जानेकी न पडती हो तो, जाडेकी ऋतु होनेपर भी कमरेकी अधिक-से-अधिक खिड़कियां खुलवाकर ठंडे गरम मौसमके अनुसार पंद्रहसे बीस मिनटतक रोगीको नगा टहलने या लेटने दे । गरमीके दिनोमें वायु और प्रकाश-स्नान एकसे तीन घटेतक दिया जा सकता है ।

गरमीके दिनोमें सबेरेकी ठंडी-ठंडी हवाका प्रयोग किया जा सकता है । हवा जितनी ठंडी होगी, लाभ उतना ही निश्चित होगा ।

ठडक, सर्दी, जुकामसे सभी पुराने खयालके बड़े-बूढ़े डरते रहते हैं और प्राकृतिक चिकित्सक भी इस डरसे अपनेको मुक्त नहीं कर पाता, यद्यपि वह जानता है कि अन्य तीव्र रोगोकी भांति जुकाम भी शरीरकी शुद्धिका प्रकृतिकी ओरसे एक प्रयत्न है और हर दशामें शुभ लक्षणके समान है । जुकामका उचित उपचार होनेपर वह कभी अनिष्टकर नहीं सिद्ध होगा बल्कि हर हालतमें स्वास्थ्यके लिए लाभकर ही होगा ।

डाक्टरोंके दिमागमें तो जो घास युनिवर्सिटीमें लगाई जाती है, वह शीघ्र इतनी अधिक गहरी जड़ जमा लेती है और घनी हो जाती है कि उसका बिल्कुल साफ हो सकना सर्वथा असंभव हो जाता है।

कहिए कितना अच्छा होता, यदि ईश्वर किसी महापुरुष-को इस संसारमें भेजता, जो बुद्धिका भंडार होता और जिसकी वाणीमें देवोका-सा बल होता, जो मनुष्य-जातिके बड़े-से-बड़े सहायक ठंडक, वायु और प्रकाशका भय लोगोंके हृदयोंसे निकाल देता, जिससे स्वास्थ्य और प्रसन्नता मिलती तथा कितने ही मनुष्योंके अमूल्य प्राण असमय प्रयाण करनेसे बच जाते।

मनुष्य प्रकाश और वायुका सबसे बड़ा पुत्र है। वायु और प्रकाश उसके जीवनके विशेष अंग हैं, जैसी कि प्रकृतिकी इच्छा है, उसे प्रकाश और वायुमें रात हो या दिन, गरमी हो या जाड़ा, निर्वस्त्र ही रहना चाहिए।

मनुष्य अपनेको प्रकाश और वायुसे दूर रखनेका पाप बहुत अधिक दिनोंसे करता आ रहा है, अतः उसके प्रकृतिकी ओर लौटनेकी, शीघ्र-से-शीघ्र लौटनेकी विशेष आवश्यकता है। बड़े दुःखकी बात है कि प्रकाश और वायुसे पूर्ण लाभ उठाने-के लिए मनुष्य अपनेको काफी देरतक निर्वस्त्र नहीं रख पाता। इस वारेमें ज्यादाती तो कभी हो ही नहीं सकती। रात-दिन सरदी-गरमी और वरसातके दिनोंसे अधिक समयतक वह क्या नंगा रह सकता है ?

यह सोचना गलत होगा कि मनुष्य आदिमें बालोंसे ढका

हुआ था और अब जब कि उसका यह चोगा उतर गया है, उसके लिए बिना कपड़ों के रहना कठिन है। कुछ थोड़े-से लोगोंके गरीरपर बाल अवश्य होते हैं, पर उन्हें अपवाद ही मानना चाहिए। जेब लोगोंके गरीरपर तो, जिनमें ऐसे लोग भी शामिल हैं, जो नृष्टिके आदिसे ही नगे रहते हैं, या अपने बदनको कम-से-कम ढाँके हैं, बाल कतई नहीं होते। हाथ, मुँह, गरदनपर भी, जो आजतक कपड़ोंसे ढाँके रहे हैं, बाल नहीं हैं। प्रकृतिने अपनी नर्दंश्रेष्ठ कृति मनुष्यको, समझकर ही बाल नहीं दिये हैं, जिनमें वह स्वास्थ्यके सहायक वायु और प्रकाशके सीधे संपर्कमें आ सके। कपड़े पहननेसे इसीलिए उसे रोग भी अधिक होते हैं और यदि वह नगा रहने लगे तो लाभ भी अधिक होगा।

वायु और प्रकाशसे सर्वांग-जुक्त होता है, यह बात ही साधित करती है कि जीवनशक्तिको जगानेकी उनमें बहुत अधिक शक्ति है। और जहाँ ठंडी हवा और हवाके झोंके लगने-से शरीर ठण्डा हुआ होता है वहाँ उनका उपयोग, रोगनाशका प्रभावकारण और उत्तम साधन है।

प्रकृतिने जाड़े और ठंडकी इसीलिए व्यवस्था की है कि पशु-पौधे और पृथ्वीपर होनेवाली मडल रुक जाय, संक्रामक कृमि, मज्जने पैदा हुए कीड़े-मकोड़े और गंदगी फैलानेवाले छोटे जीव नष्ट जायें। रोगी गरीरके लिए तो इस प्रकारकी नकारात्मकी आवश्यकता बहुत ही अधिक रहती है।

जिने गुजली हूँ तो यदि वह जाड़ेके दिनोंमें, नगा ही, गुले दरम निदने तो उनके गुजली पैदा करनेवाले कृमि जरूर

मर जायंगे । वायु और प्रकाशकी शरण जानेपर इसी प्रकार यक्ष्मासे पीड़ित अनेक रोगियोंके फेफड़ोंमें पैदा हुए कृमि भी नर जायंगे, जो वहां पड़े विजातीय द्रव्यकी सड़नके कारण पैदा हो जाते हैं ।

जो स्वस्थ है और जिनका शरीर सुदृढ़ है, उनको तो कम, पर रोगी और कमजोर व्यक्तियोंको अपने अंदरकी गरमी कम करने एवं जीवनशक्तिको बढ़ानेकी बड़ी आवश्यकता होती है ।

एक बार मैंने एक डाक्टरसे पूछा कि प्रकाश और वायु-स्नानका उपयोग हर रोगनें और खासकर ज्वरमें क्यों इतना कम किया जाता है ? तो उन्होंने जवाब दिया कि “अभीतक इस स्नानपर बहुत कम प्रयोग किए गए हैं ।”

लड़कोंको कई वर्षतक स्कूलमें पढ़ना पड़ता है, फिर कालेज-में, और इसके बाद पांच वर्षतक डाक्टरी सिखाई जाती है । कई लड़के तो परीक्षा पास करनेके बाद भी अधिक जानकारीके लिए कई वर्षतक और पढ़ते रहते हैं, पर इतनेपर भी उनमें प्रकाश और वायु, सर्दी और गरमीके प्राकृतिक प्रभावके अनुभव करनेकी शक्ति पैदा नहीं होती, और न वे बिना प्रयोग किये, यही समझ पाते हैं कि वायु और प्रकाश-स्नान नितांत निर्दोष, प्रभावकर, स्वास्थ्यरक्षक जीर्ण एवं तीव्र रोगनिवारक हैं ।

मैं ऐसे भीह प्राणियोंको ब्रता देना चाहता हूं कि मैंने इस स्नानका प्रयोग अनेक प्रकारके रोगों एवं उनकी अनेक दशाओंमें

किया है और मेरी आशाके अनुसार ही बड़े प्रशंसनीय परिणाम प्राप्त हुए हैं ।

बहुधा ऐसा हुआ है कि मेरे समझा देनेपर रोगी आरंभसे ही खुशी-खुशी यह नहान लेनेको राजी हो गए ।

जवान और बूढ़े दोनों ही प्रकारके ऐसे रोगी, जिन्होंने मोटे-मोटे ऊनी कपड़े पहनकर तथा और भी अनेक प्रकारसे अपने-को वायु और प्रकाशसे दूर रखकर अपने शरीरको अत्यंत सुकुमार बना लिया था, धीरे-धीरे आदत डाले बिना ही, एकाएक नंगे होकर, बहती हवामें, बरसते बरफ और पानीमें, कड़कड़ाते जाड़ेमें, खुली जगहमें वायु और प्रकाश-स्नान लेनेको तैयार हो गए ।

कुछ तो ऐसे भी आये जो वायु और प्रकाश-स्नान लेनेके स्थानतक चलकर जानेमें अशक्त थे । ज्यों ही उन्होंने अपने कपड़े उतारे, वे अपनेमें शक्तिका अनुभव करने लगे, और जिस प्रकार वे घरसे आये थे उससे बहुत कम कठिनाईसे और अधिक तेजीसे घर गये । वायु और प्रकाशके स्नानार्थियोंमें बहुत कम-जोर और रोगी, जवान ही नहीं, सत्तर-सत्तर अस्सी-अस्सी वर्षके बूढ़े-बूढ़ी और नामी-नामी व्यक्ति थे ।

तीव्र रोगोंमें, खास तौरपर तेज दुखारमें, रोगीको इस स्नानसे ऐसी ताजगी और ताकत मालूम होती है कि अपने भयभीत दरवालोंके बार-बार कहनेपर भी वे कमरेके खिड़कीके निकटसे टलते नहीं ।

नये रोगमें तो अनेक बार लाभ इतना आनन-फानन

हुआ कि रोगीके आस-पासके लोग आश्चर्यमें डूब गये ।

न्यूयार्कके निकट स्थित मेरे यंगवार्न नामक प्राकृतिक चिकित्सालयमें हर मौसममें, और खासकर जाड़ेके दिनोमें, वायु और प्रकाशस्नान लोग बड़ी मौजसे लेते हैं ।

जिस प्रकार गरम कमरेमें बैठकर आधीकी बात करने-पर वह बड़ी रहस्यमयी-सी प्रतीत होती है, पर खुलेमें जब उसका अनुभव कर लिया जाता है, तो उसकी सारी भयकरता दिमागसे निकल जाती है, उसी प्रकार ठंडके दिनोमें वायु एव प्रकाश-स्नान लेनेकी बात जितनी विचित्र मालूम होती है, उतना स्नान स्वयं नहीं ।

वायु और प्रकाश-स्नानसे शरीर गरम रहता है, ठंडक नहीं मालूम होती, ताकत बढ़ती है । इसे जारी रखनेपर इसका लेना आसान हो जाता है और इसके साथ जो रहस्य-सा जुड़ा प्रतीत होता है वह चला जाता है ।

गरमीके दिनोमें सवेरे ही वायु और प्रकाश-स्नान लेना बड़ा आनंद देता है । सवेरेकी ठंडी-ठंडी मजेदार हवाके सुखद स्पर्शसे चित्त प्रसन्न हो जाता है । फिर सूर्यकी कोमल रश्मियां शरीरपर लगती हैं । उनकी गरमी अधिक होनेपर किसी ठंडी छांहदार जगहमें जा सकते हैं । यह स्नान, जाड़ा हो या गरमी, बराबर लेते रहना चाहिए । जाड़ेका एक अपना लाभ यह है कि त्वचा शीघ्र शीतल हो जाती है । अतः यह स्नान गरमीके दिनोकी तरह जाड़ेमें अधिक देरतक लेनेकी जरूरत नहीं पड़ती ।

इतना कह लेनेके बाद मेरी समझमें अब किसी भी समझ-

दारको विश्वास दिलानेकी जरूरत नहीं रह जाती कि वायु और प्रकाश-स्नानसे किसी भी हालतमें कोई नुकसान होनेकी संभावना नहीं है। कितने ही जीर्ण रोगियोंके लिए तो मैंने कई बार चाहा है कि उन्हें तेज जुकाम या कोई तीव्र रोग हो जाय। यदि ऐसा हो जाता तो मैं अवश्य ही रोगीके लाभके लिए उसका उपयोग करता। पर मेरी ऐसी चाहना पूरी होनेका सौभाग्य मुझे कभी प्राप्त नहीं हुआ। यदि जुकाम हो जाय तो भी वायु और प्रकाश-स्नान छोड़नेकी जरूरत नहीं, बुद्धिमत्तापूर्वक उसे लेते रहना चाहिए। इसे लेते रहनेपर जीवनशक्ति अधिकाधिक बढ़ती है, शरीर गंदगी निकाल फेकनेमें अधिक सफल होता है। जुकामसे जो अंदरूनी गरमी पैदा हो जाती है वह इस स्नानसे शांत हो जाती है जिससे रोगीका कष्ट कम हो जाता है और वह आराम अनुभव करता है।

प्राकृतिक चिकित्सकके लिए यह आवश्यक है कि वह वायु और प्रकाश-स्नानके संबंधमें अपने विचार स्पष्ट कर ले और जब उसका उपयोग करे तो उसके लाभके संबंधमें किसी प्रकारकी शंका न करे। यदि इस स्नानके प्रयोगसे रोगीको जुकाम होनेपर, प्राकृतिक चिकित्सक घबराकर उसे वायु और प्रकाशसे दूर गरम कमरेमें बंद कर देगा, और कहीं किसी दवाका प्रयोग करा बैठेगा तो रोगी कमजोर हो जायगा। निकलता हुआ विजातीय द्रव्य शरीरके अंदर ही रुक जायगा और परिणाम बुरा नो होगा ही, कभी-कभी खतरनाकतक हो सकता है।

पर सुस्थिरता और दृढताकी हमेशा विजय होती है । इस चीजका विश्वास मैं हर नये आदमीको आरंभमे ही करा दिया करता हूँ, अतः पैसा लेकर स्वास्थ्य ठीक रखनेकी राय देनेवाले डाक्टरसे अधिक बुद्धिमती प्रकृति और उसके स्वास्थ्यप्रद साधनोमे विश्वास रखकर पहले हर एकको स्वयं वायु और प्रकाशस्नान करना चाहिए, और फिर अपने कुटुंबियोको कराना चाहिए ।

वायु और प्रकाश-स्नानसे मिले लाभके अनुभवसे प्रभावित हुए कितने ही पुरुषों और स्त्रियोंको भी गरमीमे ही नहीं, जाड़ेमे भी अपने कमरेकी खिडकियोंके सामने खड़े होकर यह स्नान उत्साहपूर्वक लेते देखकर मेरी तबियत खुश होती है ।

यदि वायु और प्रकाश-स्नानका लोग आम तौरसे उपयोग नहीं करते तो मैं यह उनकी नहीं, प्राकृतिक चिकित्सकोकी ही गलती कहूंगा; क्योंकि सर्वसाधारणको तो अपने स्वास्थ्यके बारेमे सोचनेकी शिक्षा ही नहीं मिलती, उनमे तो बिना समझे-बूझे, बिना तर्क किये जो कहा जाय, उसे करनेकी आदत डाली जाती है ।

रात और दिनको, जाड़ेमे और गरमीमे, नंगे रहकर अबाध रूपसे वायु और प्रकाश-स्नान करते रहना सर्वथा प्राकृतिक एवं एक श्रेष्ठ स्वास्थ्यकर स्वभाव है । पर और किसी तरहकी रुकावट न भी हो तो आजकी कापुरुष और निर्बल पीढ़ीके लोगोमेसे कौन हमेशा नगा रहेगा ? अतः इस विषयमें प्रत्येकको अपनी सुविधा और समयके अनुसार यह स्वयं

निश्चित करना चाहिए कि सर्दी-गर्मीको देखते हुए कितनी देर-तक और कितने समय वाद वह प्रकाश-स्नान करे। सिद्धांत यह है कि जितनी देरतक और जितनी जल्दी-जल्दी यह स्नान किया जाय, अच्छा है।

यदि वायु और प्रकाश-स्नान, खुलेमें तथा वनमें जाकर लिया जा सके तो वह कमरेमें लेनेकी अपेक्षा अधिक लाभकर होगा। प्रत्येक जंगलमें ऐसी खुली जगह होती है, जहा यह स्नान मजेमें सवेरे ही लिया जा सकता है। गरमीके दिनोमें प्रातः-कालका समय यह स्नान करनेके लिए बहुत उपयोगी है। यदि इच्छा होगी तो यह स्नान करनेका मौका भी मिल जायगा और समय भी निकल आवेगा।

नदी, समुद्र, तालाव और भीलके किनारे जहां लोगोके स्नानके लिए घाट बने होते हैं, वायु और प्रकाश-स्नानके लिए भी, बहुत उपयोगी हो सकते हैं। वहा जब कोई चाहे, जितनी देरतक चाहे, बहुत हल्के कपड़े पहनकर वायु और प्रकाश-स्नान बड़े मजेमें ले सकता है। धीरे-धीरे वहा विल्कुल नगे रहकर यह स्नान करनेके स्थान बनवाए जा सकते हैं।

लेकिन ऐसे लोग खासकर औरते, जिन्हें खुलेमें वायु और प्रकाश-स्नान लेनेकी सुविधा प्राप्त नहीं है, जाडा, गरमी, बरसात, सभी ऋतुओमें, अपने कमरेकी खिड़कीके निकट रहकर नित्य ऐसे स्नान कर सकती हैं। जो लोग यह स्नान आरम्भ कर रहे हो, वे इस रीतिसे यह स्नान जाड़ेमें भी शुरू कर सकते हैं। बच्चोको, यह स्नान खास तौरसे, और जन्मके दिनसे ही

करना चाहिए। कमरेमें कराना हो तो सवेरे सोकर उठते ही प्रातःकालका समय ठीक रहेगा। उन्हें इसमें शीघ्र ही आनन्द मिलने लगेगा। जब उन्हें वह दिया जायगा तो वे आनन्दसे कूदने-फादने लगेगे। यदि इस रीतिका अनुसरण सर्वसाधारण करने लगे तो आगेकी पीढीके खूब स्वस्थ और सुदृढ होनेकी आशा की जा सकती है। वायु और प्रकाश-स्नान लेते समय बदनपर कोई कपड़ा न रहे, न जूता हो, न मोजा।

वायु और प्रकाश-स्नान करते समय, खास तौरसे जाड़ेके दिन हों, तो खूब कसरत करनी चाहिए। यह कसरत टहलने और दौड़नेके रूपमें हो सकती है।

वायु और प्रकाश-स्नानके बाद शरीरमें गरमी लाना अत्यन्त आवश्यक है। तेजीसे टहलनेसे, कोई श्रम-साध्य काम करनेसे, एवं घर-गृहस्थीका काम करनेसे या केवल ओढकर लेटनेसे यह काम बहुत अच्छी तरह पूरा होता है।

यह समझना भूल है कि वायु और प्रकाश-स्नान बदनकी गरमीको कम करनेके लिए किया जाता है। जिस प्रकार हर समय अगीठीके पास बैठे रहनेवालेको जाड़ा कभी नहीं छोड़ता, उसी प्रकार ठण्डमें वायु और प्रकाश-स्नान लेनेवालेका शरीर यह स्नान लेनेके समयके सिवा हर समय अधिक गरम रहता है।

कमरेमें नंगे रहनेका लाभ भी कम नहीं है।

यदि प्राकृतिक स्नान लेनेके बाद नहाकर और सारे शरीरको रगड़कर गरम कर लेनेके बाद, वायु और प्रकाश-स्नान

किया जाय तो रक्त हाथ-पैरोकी अंगुलियोतकमे, तथा त्वचाकी ऊपरी सतहतक तेजीसे दौडने लगता है । उस समय यह स्नान करनेमे आसानी होती है और मामूलीसे अधिक देरतक लिया जा सकता है । एक बार परीक्षा कर देखिए तो आपको भेरे कथनकी सचाईमे विश्वास हो जायगा ।

वायु और प्रकाश-स्नान करनेके अलावा बरसते पानीमें नगे सिर चलना भी बहुत लाभदायक है ।

जब समय मिले, और मौका मिले, तब वायु और प्रकाश-स्नान करनेवाले भी नंगे पैर जरूर चले ।

विशेष स्नान. साधारण स्नान अथवा सिर धोनेके बाद या नगे पैर टहलनेके बाद भी शरीरको तौलियेसे सुखाना अप्राकृतिक है । यह आदत ठीक नहीं है । खुलेमे खूब कसरत कीजिए, बदन अपने आप सूख जायगा ।

जाड़ा, गरमी, बरसात सभी दिनोमे सोनेके कमरेकी खिडकियां रातमे भी खुली रखनी चाहिए ।

धूप-नहान भी एक प्रकारका वायु और प्रकाशस्नान है । इसके लिए किसी वनमे जाकर निर्वस्त्र होकर जमीनपर लेटना चाहिए । यदि धूप बहुत तेज हो और आपने कभी पहले धूप-नहान न लिया हो तो बदनको जलनेसे बचानेके लिए बदनपर कोई पतला-सा कपड़ा या बड़ा अच्छा हो कि ताजी हरी पत्तियां डाल ली जाएं ।

ठंडी गीली मिट्टी भी सारे वदनपर लगाकर उसे जलनेसे बचाया जा सकता है ।

धूपसे जलना न हानिकारक है न खतरनाक, पर जले हुए स्थानोमे अक्सर बहुत पीड़ा होती है। अतः जहातक बन सके इस प्रकार जलनेसे अपनेको बचाना चाहिए। यदि कहीं जल ही जाय तो उसकी दवा है ठंडे पानी एवं ठंडे पानीसे भीगी पट्टियोंका प्रयोग। (गीली मिट्टी लगाना भी उतना ही लाभकर होगा)। आम तौरसे काममे लाये जानेवाले मरहम और तेलोका प्रयोग कभी न करना चाहिए।

जब धूप बहुत तेज हो, तब धूप-नहान बहुत अधिक देरतक कभी नहीं लेना चाहिए। वायु और प्रकाश-स्नान लेते समय कभी धूपमे और कभी सायामे रहा जा सकता है।

यह आवश्यक है कि धूप-नहान जमीनपर लेटकर ही लिया जाय। घरकी छतपर या बिछौनेपर लेटकर लेना, जैसा कि लोग अक्सर किया करते हैं, ठीक नहीं है। मनुष्य धरतीका बेटा है।

पृथ्वीके सीधे संपर्कमे आनेपर मनुष्यपर जो जीवनदायक प्रभाव पड़ता है, उसपर मैं सुविस्तृत प्रकाश फिर डालूंगा।

यदि नगे होकर वायु और प्रकाश-स्नान लेनेका मौका न मिले तो हलके कपड़े पहनकर खुली जगहमे, और उसका भी मौका न मिले तो अपने कमरेमे ही लेना ठीक होगा। जब धूपमे लिया जाय तो मुंहको धूपसे बचाना चाहिए।

धूप-नहानके बाद कटि-स्नान लेकर शरीरकी गरमी शांत करनी चाहिए।

संस्कारीदार सोंपड़ी

सैदानमें बनी सोंपड़ीमें जिसमें वायु और प्रकाश निर्वाह करने आते हों, सोनेसे बड़ा लाभ होता है।

यह बिल्कुल सामूची सोंपड़ी होती है। वर्षाके पानीसे बचावके लिए ऊपर छाजन डाल देने हैं। इसमें दीवारें नहीं होतीं, बिल्कुल खुली या संस्कारीदार होती है। आंधी और तेज हवासे बचनेके लिए पर्दे होते हैं और जाड़ेके दिनोंमें घोर ठंडसे बचनेके लिए मरकंडे आदिकी टट्टी या कम ऊंचाई का काठका परदा लगा दिया जाता है जिसमें वायुका प्रवेश अच्छी तरह होता रहे। अगर बिड़कियां और रोगनदान कारी हों तो दीवारें भी रखी जा सकती हैं और तब यह रहनेके काममें भी लायी जा सकती है। छतमें भी, रोगनदान रखना अच्छा होता है जिसमें बिड़कियां बंद होनेपर वे खुले रखे जा सकें।

जरीरके लिए, विशेषकर गत्रिकालमें जब वह पाचन-कार्यमें संलग्न रहता है, शुद्ध ताजी हवा परमावश्यक है। इस दृष्टिसे इस तरहकी सोंपड़ीमें सोना स्वास्थ्यके लिए बहुत महत्वपूर्ण है। जिनके बाग-बगीचे आदि हैं वे रहनेके लिए ऐसी सोंपड़ियां मजेमें बनवा ले सकते हैं।

जंगलमें बने हुए मकानोंमें भी रसोईघर, रूढ़ी चीजों आदिकी गंध रहनेके कमरोंमें पहुंच सकती है। वायुके दूषित होनेका एक कारण यह भी होता है कि एक ही मकानमें नीचे-

ऊपर बहुतसे मनुष्य रहा करते हैं और पत्थरकी दीवारोमे घुसी हुई दुर्गंध बहुत दिनोंतक रुकी रहती है; इसलिए ऐसे मकानोकी हवा बिलकुल शुद्ध कभी नहीं रहती । भंभरीदार भोपड़ेमे यह खराबी नहीं पायी जा सकती । सर्दी, आंत्रिक सन्निपात ज्वर, विसूचिका, गठिया, घातक अर्बुद, चर्मरोग, फोड़ा या और कोई भी रोग हो, शुद्ध हवा उसे दूर करनेमे सबसे अधिक सहायक होती है ।

सारे सुखोंका मूल आधार स्वास्थ्य ही है । मनुष्य भौतिक सुखोका उपभोग अपने स्वास्थ्यके अनुरूप ही कर सकता है । इस तथ्यका ज्ञान हो जानेपर लोग भंभरीदार भोपड़ीमे रहनेका लाभ समझने और उसका निर्माण करने लगेंगे और तब प्राकृतिकी गोदमे बनी हुई इन सुंदर भोपड़ियोमे सोना या रहना लोगोंके लिए आश्चर्यका विषय नहीं रह जायगा और इन्हे नगरके कमरोपर बहुत तरजीह दी जाने लगेगी जो गंदे, दुर्गंधसे विषाक्त और ऐसे रोगोके उत्पत्ति-स्थान होते हैं जो शरीरको ही विकृत और विषाक्त नहीं करते बल्कि सभी प्रकारके मानसिक और आध्यात्मिक विकारो, जड़ता और उन्माद, तृष्णा और विनाश, पाप और अपराध, घृणा और द्वेष, कलह और संवर्ष—संक्षेपमे संसारकी सभी बुराइयोके कारण होते हैं ।

यह भय नहीं करना चाहिए कि इस तरहकी भोपड़ीमे रहनेपर जाड़ेके दिनोमे ठिठुरकर मर जायेंगे । अगर साधारण तोशक और रजाई या कंबल हों तो मैदान या जंगलमे

वनी ऐसी भोपड़ीमे आरामसे रहा जा सकता है; क्योंकि गुद्ध और ताजी हवामे सांस लेनेपर भरे और गदे कमरेमे सांस लेनेकी अपेक्षा गरीरमे अधिक गरमी पैदा होती है।

इन भोपड़ियोमे सोनेवालो और उनके कपड़ोंका वर्षासे मजेमे बचाव हो जाता है। मौसम अच्छा होनेपर खुले मैदानमे सोना झुंझरीदार भोपड़ीमे सोनेकी अपेक्षा अधिक लाभदायक होता है, क्योंकि हम प्रकृतिकी ओर जितना ही बढ़ते जायगे वह हमें उसका उचित पुरस्कार देती जायगी। मैदानमे सोनेपर हम अविराम गतिसे विचरण करनेवाले तारोतक पहुचते हैं और मंद समीरण हमारा आर्लगन करता रहता है। सुंदर रात्रि मनको तो मुग्ध करती ही है, गरीर तथा आत्माकी सारी कमजोरियोको भी दूर कर देती है।

अगर कोई मनुष्य मकानसे बाहर खुले मैदानमे सोता है तो इसमे दिखावे या उपहासकी कोई बात नहीं है जब कि खरहे, हिरन, बारहसिंगे, सूअर तथा अन्य बहुतसे जीव मैदानमे ही रहते हुए अपनी साफ चमकीली आंखों, गरीरकी स्फूर्ति और शक्ति, स्वास्थ्य तथा प्रकृतिसे प्राप्त अन्य अच्छे गुणोंको उत्तम ढंगसे बनाये रख सकते हैं। ये पशु मनुष्योंकी तरह आचरण नहीं करते जो अपने स्वास्थ्यकी उपेक्षा ही नहीं करते, उसे अपने ही पैरोसे रोदा करते हैं जिससे उनका जीवन कटु और दुःखमय हो जाता है।

स्वास्थ्यकी दृष्टिसे भारी-भरकम मकानोंसे छोटे हलके मकान अच्छे होते हैं। बागोमे या वृक्षोंसे परिद्वेष्टित छोटे-

छोटे मकान अधिक बनने चाहिए । गलियोंमें कतारमें बने हुए मोटी दीवारोंवाले मकान स्वास्थ्यकी दृष्टिसे अच्छे नहीं होते । नगरकी सीमापर बने हुए मकान भीतरके मकानोंसे कुछ अच्छे होते हैं । मकानोंकी बनावट ऐसी होनी चाहिए जिसमें हवा और रोशनी बिना किसी रुकावटके हमेशा आती रहें ।

हमारी वेष-भूषा

प्रकृतिकी इच्छा है कि मनुष्य नंगा रहे; और इसी तरहके जीवनके उपयुक्त उसने मनुष्यके शरीरको बनाया है । यदि ऐसी बात न होती तो मनुष्य चरखे-करघेका आविष्कार करनेके बहुत पहले ही मर-खप गया होता । इसलिए यथार्थ बात यही है कि मनुष्यको किसी तरहके भी कपड़े नहीं पहनने चाहिए ।

हम अपने शरीरको चाहे कुछ क्षणोंके लिए ही क्यों न ढकें, किंतु ऐसा करना हमारे स्वास्थ्यके लिए बुरा है । मनुष्यको प्रकृतिने कैसा स्वास्थ्य दिया था, उसकी शारीरिक और मानसिक शक्ति कितनी तीव्र थी, उसे कितनी उम्र मिली थी और वह कितने आनंद और सुखका अधिकारी था ?—इसका ज्ञान हमें नहीं है, अतः हम यह नहीं समझ पाते कि कपड़े पहनकर और फलतः अपने शरीरको प्रकाश और वायुसे वंचित रखकर मनुष्य-जातिने अपने शरीरको कैसी कल्पनातीत हानि पहुंचाई

है। शीतोष्ण कटिबंधमें अभी कई ऐसी जातियां हैं (उदाहरणके लिए फायर आईलैंडके रहनेवाले तथा दूसरे लोग) जो जाड़ा हो अथवा गरमी, कभी कपड़े नहीं पहनती। कुछ ही वर्ष हुए समाचार-पत्रोंने योरोपनिवासी किसी कैप्टेन स्मिथकी सारे कटिबंधोंमें की गई उस यात्राका वर्णन किया था जो उन्होंने बिना कपड़े बिल्कुल नंगे बदन की थी।

आज हम एकाएक फिरसे सबके नंगा रहना शुरू करनेकी आशा क्यों नहीं कर सकते, यहां यह बतानेकी मुझे आवश्यकता प्रतीत नहीं होती।

पर इस बातकी सख्त जरूरत है कि हम ऐसे कपड़े ही पसंद करें और बनावें जो वायु और प्रकाशको शरीरतक आसानीसे और भरपूर पहुंचने दें और जिनसे होकर शरीरकी दूषित वायु बिना किसी कठिनाईके निकलती रह सके।

इधर बहुत दिनोंसे स्त्री और पुरुष दोनोंके लायक अनेक प्रकारके हवादार कपड़े बाजारमें बिकने लगे हैं, पर जो कपड़े सिलवाए जायं उनका सच्छिद्र और हवादार होना ही काफी नहीं है, बल्कि वे चुस्त न होकर खूब ढीले-ढीले भी होने चाहिए।

कपड़े अजीब किस्मके और बहुत काट छाटकर सिले हुए नहीं होने चाहिए, अन्यथा वे व्यर्थमें लोगोका ध्यान आकर्षित करेंगे। पर न तो कुरुचिपूर्ण फैशनका गुलाम होनेकी जरूरत है और न भड़कीले कपड़ोको मान्यता देनेकी ही आवश्यकता।

इस संबंधमें “बढिया कपड़े पहनकर आदमी बड़ा दिखाई देता है”, लोगोकी यह आम धारणा बड़ी निराशाजनक है।

पर हमें यह आशा करनी चाहिए कि ऐसा वक्त शीघ्र आवेगा जब लोग वस्तुतः ऊँची चीजोंकी सुंदरताको समझने लगेंगे ।

बाजारमे कई तरहकी स्वास्थ्यप्रद कही जानेवाली बनियानें मिलती हैं, किंतु वे तो और भी निकम्मी होती हैं । ऊँची कमीज या बनियान तो पहनना ही न चाहिए । उनके सीधे संपर्कमे आनेपर त्वचा सुकुमार हो जाती है । फोड़े-फुंसी या घावपर कोई ऊँची पट्टी नहीं बांधता, जो चीज चुटीली या घावभरी त्वचाके लिए बुरी है वह स्वस्थ त्वचाके लिए बहुत अच्छी कैसे हो सकती है ?

अनेक सूती बनियाने बड़ी गहरी बुनी होती हैं । धोनेपर वे सिकुड़कर नमदेकी तरहकी हो जाती हैं । सनके बने कपड़े बहुत भारी तो होते ही हैं, वे अक्सर हवादार भी नहीं होते । कुछ कपड़े बड़े महीन और पतले होते हैं, अतः वे बदनमें बिल्कुल चिपक जाते हैं । कई कपड़े इतने कमजोर होते हैं कि बहुत जल्दी फट जाते हैं । कमीज और बनियानके लिए कपड़ा खरीदते वक्त इन बातोंका पूरा ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि इनका हमारे स्वास्थ्यसे विशेष संबंध है ।

मेरे चिकित्सालयमें लोग जो कमीजे पहनते हैं वे बहुत हवादार होती हैं और इतनी पतली नहीं होती कि बदनमें चिपक जायं । इनका रंग मलाईका-सा होता है, ये बिल्कुल सफेद कपड़ेकी भी बन सकती हैं ।

सबसे अधिक अत्याचार तो हम अपने पैरोपर करते हैं । शरीरके किसी भी अंगकी बनिस्बत पैरोंसे अधिक गंदगी निकलती

है, यह उनसे निकलनेवाले पसीनेसे स्पष्ट प्रतीत होता है। इसलिए पैरोंको समय-समयपर खुला रखना चाहिए। पर दुर्भाग्यसे चाल इससे विलकुल उल्टी है। लोग अपने पैरोंको चमड़ेके तंग जूतोंमें कसे रखते हैं, जिससे उन्हें कष्ट होता है और स्वास्थ्यको नुकसान पहुंचता है।

चमड़ेके जो जूते पहने जायं वे कड़े फिट न हों। कपड़े अर्थात् कैनवसके बने जूते चमड़ेके जूतोंसे अधिक स्वास्थ्यप्रद होते हैं। अब कैनवसके जूते हर जगह विकने लगे हैं। रबड़ और चमड़ा स्वास्थ्यके लिए खास तौरसे हानिकारक है। इसलिए चमड़ेके जूतों, दस्तानों एवं जुर्रावके इस्तेमालसे बचना चाहिए। सूतके पतले मोजे ऊनी मोजोंसे अच्छे हैं।

दस्तानोंका प्रयोग विलकुल न करना चाहिए। यदि व्यवहार किया ही जाय तो वे सूत या बटे सूतके बने होने चाहिए। जुर्राव भी मजबूत लचीले सूती कपड़ेके बने होने चाहिए।

सबसे अच्छा तो यही है कि मनुष्य फिरसे नगे पांव चलना आरंभ करे। नगे पांव चलनेको लोग तमाशेकी चीज न समझे; इसके लिए इस संबंधकी अनेक प्रचलित रूढ़ियोंको मिटाना होगा। पर ऐसी रूढ़ियोंसे हमें बहुत डरनेकी जरूरत नहीं है, हमें हिम्मत करके आगे बढ़ना चाहिए और लोगोंके सामने आदर्श उपस्थित करना चाहिए। ऐसा कर हम लोगोंको 'प्रकृतिकी ओर लौटो' के पथपर लगावेगे। इसके लिए आवश्यकता हो तो हमें कष्ट भी सहना चाहिए। फिर शीघ्र ही हमारे साथ चलनेवाले लोग मिल जायेंगे।

यदि शहरकी सड़कोंपर नंगे पांव चलनेकी हमारी हिम्मत न हो तो जब हम गांवोंमें जायं या यात्रा आदिपर निकलें, उस वक्त तो हमें नंगे पांव ही चलना चाहिए ।

अपने घरमें या अपने कमरेमें हम चप्पल पहनकर मजेमें रह सकते हैं और अपने पैरोंको आराम दे सकते हैं । मुझे तो चप्पले बड़ी सुंदर लगती हैं । प्राचीन ग्रीक-निवासी और पुराने राजा चित्रोमें चप्पल पहने दिखाए जाते हैं और वे चप्पल पहने बड़े भव्य प्रतीत होते हैं । आजकी चप्पलो और सेडिलोंमें कई दुर्गुण होते हैं । कई ऐसी होती हैं जो पैरोंको दबाती और काटती हैं । मेरे चिकित्सालयमें जो सेडिलें पहनी जाती हैं वे मेरे बताए अनुसार बनी हैं और इन दुर्गुणोंसे मुक्त हैं । उनमें पैर बहुत अधिक स्वतंत्र रहते हैं और उन्हें आराम मिलता है ।

प्राचीन कालमें पाजामा घृणाकी दृष्टिसे देखा जाता था । जो पाजामा पहनता था लोग उसे जंगली समझते थे, साधारण लोग ढीला-ढाला मोड़दार 'टोंगा' (प्राचीन रोमका चोगा-विशेष) पहनते थे ।

आजके लोग पाजामा छोड़कर टोंगा या चोगा पहनना जल्दीसे पसंद न करेंगे । लोगोंकी इस रुचिके विपरीत कोई दूसरी चीज चलानी कठिन प्रतीत होती है । पर इतना तो हो ही सकता है कि लोग कसे हुए जांघिए वगैरहका उपयोग न करें ।

स्त्रियां, लड़कियां और छोटी-छोटी बच्चियां तक जांघिया क्यों पहनती हैं ? यह बात बिल्कुल समझमें नहीं आती ।

मैं यहां इस रिवाजकी निंदा करनेमें समय नहीं लगाऊंगा; पर मेरा यह दृढ़ विश्वास है कि यदि स्त्रियां जाधिया पहनना बंद कर दे और उनके पेड़के चारों तरफ हवा आ-जा सके तो वे गर्भाशयके रोग, बच्चे जननेमें पीड़ा, मूर्छा आदि अनेक रोग, जिनसे वह प्रायः पीडित रहती हैं, बची रहेंगी।

करिए और देखिए।

हमारी मां-बहनोंके वस्त्रोमें एक भयंकर राक्षसी घुस आई है—वह राक्षसी है चोली। पुराने जमानेकी निशानीके तौरपर रखे गये यंत्रणा देनेके अस्त्र, जिनसे मनुष्यके अत्याचार करनेकी सीमा प्रदर्शित होती है, मुझे इतने भयानक नहीं प्रतीत होते जितनी आजकी ये चोलियां। अत्याचारके उन साधनोंका प्रयोग तो बड़े-बड़े अपराधियोंको सजा देनेके लिए किया जाता था और अपराधी इसे जबरन सहता था; पर हमारी मां-बहनें तो खुशी-खुशी अपनी इच्छासे अपने ऊपर भयानक अत्याचार कर रही हैं और इन चोलियोसे इस हदतक अपनेको कसती हैं कि उनके लिए सांसतक लेना कठिन हो जाता है। यह बड़ी विचित्र पहेली है।

स्त्रियां अपने इस कष्टकी इतनी आदी हो गई हैं कि वे इसका अब अनुभव ही नहीं कर पाती। पर वास्तवमें यंत्रणाके उन प्राचीन अस्त्रोसे चोलीकी यंत्रणा कम नहीं होती।

चोलीके विरुद्ध अवतक लोगोंने बहुत कुछ कहा और लिखा है, पर उससे कोई विशेष लाभ नहीं हुआ। मैं इस विषय-

पर अब व्यर्थके लिए अधिक लिखना उचित नहीं समझता । जबतक बेहोशीके दौरें, मूर्छा, तरह-तरहकी कमजोरियों और पीड़ाओंको आनंदकी वस्तु समझा जाता है और पीले करुणोत्पादक चेहरेको सौंदर्यका आदर्श, तबतक चोलीका चलन चलता रहेगा । इस संबंधकी अपनी गलतीके लिए जब पुरुष सजा पा लेंगे तब ईश्वर उन्हें अवश्य अकल देगा ।

यदि स्त्रियां ढीले कपड़े पहनना पसंद करें तो वे कई तरहकी ऐसी ढीली अंगिया भी बना सकती हैं, जिनका शरीरपर दबाव न पड़े और रक्तके संचालनमें बाधा न हो ।

कितना अच्छा होता यदि जन्मते ही बच्चोको गरमानेके लिए कपड़ेमें लपेटनेकी प्रथाका अंत हो जाता । इस प्रथाके कारण बच्चोंकी बढान शुरूमें ही रुक जाती है । बच्चोंमें बड़ोंकी अपेक्षा जीवनशक्ति और उष्णता अधिक होती है । वे नंगा रहना बड़ोंसे ज्यादा अच्छी तरह बर्दाश्त कर सकते हैं । उनकी नैसर्गिक वृत्ति उन्हें अपने कपड़े उतार फेंकनेके लिए बार-बार प्रेरित करती है । जब कभी उनके कपड़े उतार दिए जाते हैं, वे कितने खुश होते हैं । अतः हमें प्रकृतिकी भावनापर ध्यान देना चाहिए और बच्चोंको समय-समयपर नंगे सुलाने और नंगे रखनेका खयाल रखना चाहिए ।

प्यारी माताओ ! यदि आप अपने बच्चोंके कपड़ोंकी कम चिंता करेंगी तो निश्चय जानिए कि वे एक दिन आपको इसके लिए अवश्य धन्यवाद देंगे । वे आपके इतने अधिक कृतज्ञ होंगे कि जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकती ।

नंगे पांव रहनेमे बच्चोको बडा आनंद मिलता है । हमें उन्हें यह आनंद मनाने देना चाहिए और उन्हें इस आजकी सभ्यताके रोग, शोक और अकाल मृत्युसे बचनेके पथपर चलनेसे न रोकना चाहिए । यदि हम इस संबंधमे औचित्यसे काम लेंगे तो हमे अपने बच्चोंके लिए व्यर्थकी चिंता, दुःख और कष्ट उठानेकी आवश्यकता न रहेगी । पर बात क्या है कि माताएं अपने अनजानेमे अपने सुकोमल प्यारको कठोर निर्दयतामे बदल देती हैं और बच्चोको उस सच्चे आनंद, खुशीके खजानेका उपभोग नहीं करने देती जो प्रकृति उनके लिए सहर्ष खुला रखती है और इस प्रकार बच्चोंके जीवनभरके रोग-शोकका कारण होती है । इस गुत्थीको कौन सुलझा सकता है ?

फटे हवादार कपड़े पहने, नंगे पांव गांवकी धूलमे खेलने-वाले प्रसन्न-बदन नटखट लड़कों और खानाबदोशोंके लड़कोंपर नजर डालिए । फिर बच्चोंको स्वस्थ रखनेके नियम जाननेकी आवश्यकता न रह जायगी । नंगे पांव रहनेकी आदत डालना बच्चों और बड़ों, दोनोंके लिए लाभदायक है ।

हम किसीको प्रणाम करते वक्त, गिरजेमे और कब्रिस्तानमे एव प्रार्थनाके समयकी गंभीर और महत्त्वपूर्ण अवस्थाओमे अपनी टोपी क्यों उतार देते हैं ? अब भी एक धीमी-धीमी आवाज हमे बताती है कि बुद्धिके उद्गमस्थान सिरको ढकना प्रकृतिकी इच्छा एवं ईश्वरकी आज्ञाके विरुद्ध है, अतः पाप है । धार्मिक अनुष्ठानोंके समय यह पाप करनेसे हम अनजानमें ही बच जाते हैं ।

प्रकृतिने मनुष्यके सिरको आरंभमे लंबे, घुंघराले, लहर-दार बालोंसे सुसज्जित किया था। स्त्रियोंके बाल तो इतने बड़े होने चाहिए कि उनकी सुनहली अलकोसे उनका सुंदर शरीर ढक जाय। पर मनुष्य जब अपने सिरको ढकता है, तब वह प्रकृतिकी इस देनका निरादर करता है। वह जो इसे नष्ट कर देता है, पापपूर्ण भी है और मूर्खतापूर्ण भी। ईसाके सिरको कभी किसी टोपीने नहीं ढका। उसे तो केवल कांटों-के ताजसे सुसज्जित किया गया था।

जितना ही अच्छी तरह सिरको ढका जाता है, उतना ही अधिक बालोंको नुकसान होता है, अंतमे वे बिल्कुल उड़ जाते हैं। बाल उड़ जानेपर हम सुंदरसे अधिक असुंदर ही प्रतीत होते हैं। खल्वाट मस्तक साक्षात् कुरूपता है।^१

अतः सभी टोपिया और हैट हवादार और हल्के होने चाहिए और उनके अंदर अस्तरमे चमड़ा नहीं लगाना चाहिए। भीतरकी तरफ चारो ओर कपड़ेकी (ऊनी) पट्टी लगाई जा सकती है। पर नंगे सिर रहनेके लिए हमेशा मौका निकालना चाहिए। जब हम अपने घरमें रहे, या कमरेमे बैठकर

^१जो फिरसे या अच्छे घने बाल उगाना चाहते हैं, उन्हें प्रकृतिके नियमों-के अनुसार (जल, प्रकाश, वायु, भोजन) जीवन व्यतीत करना चाहिए। और जहां जब बने सिरको नगा रखना चाहिए। सिरपर मिट्टीकी पट्टी रखनेसे सिरकी त्वचासे विजातीय द्रव्य खिंच आवेगा और बालके उगनेमे सुविधा होगी। प्राकृतिक चिकित्साद्वारा बालोके बढ़ने और घने होनेमे और भी सुविधा मिलेगी।

काम करें, उस वक्त हमें अपना सिर खुला रखना चाहिए । शहरकी सीमा पार कर लेनेपर हमेशा टोपी उतार लेनी चाहिए ।

यदि लोगोंमें एक बार फिरसे नंगे सिर, नंगे पांव और वन सके तो माभित्योंकी भांति सीना भी खोलकर रखनेकी आदत डाली जा सकती तो उन्हें अपार लाभ पहुंचाया जा सकता । लोगोका यह प्रकृतिकी ओर एक बड़ा कदम होता और जीर्ण रोगोंकी लवी शृंखला जगह-जगहसे टूट जाती । पर कभी भी इतने कम कपड़े पहननेकी जरूरत नहीं है कि आदमी जाड़ेसे ठिठुरता रहे और कष्ट भोगता रहे ।

यदि हम हर तरहसे प्राकृतिक जीवन विताना आरंभ कर देंगे तो हमारे शरीरमें स्वयं धीरे-धीरे इतनी उष्णता उत्पन्न हो जायगी कि हम जो अपनेको जाड़ोंमें ऊनी कपड़ेसे लादे रहते हैं, उनमेंसे एकके बाद दूसरा कपड़ा स्वयं अपनी इच्छासे और खुशी-खुशी उतार फेंकेगे । यह नहीं कि उस वक्त उनके बिना हमारा काम चल जायगा, वरन् उनके फिरसे उपयोग करनेपर उनसे हमें तकलीफ होने लगेगी ।

कुछ लोग प्राकृतिक जीवनसे यह अर्थ लगाने हैं कि ऐसा जीवन व्यतीत करनेवालेको टेबुल, कुर्सी, मेज, कपड़े आदि वस्तुओंसे, जो उसे अभीतक आराम और आनंद प्रदान करती रही हैं, वंचित रहना पड़ेगा । पर यह डर निराधार है ।

आरंभमें जो इन वस्तुओंसे जितना चाहे आनंद उठावे । पर प्रकृति-पथपर अग्रसर होनेपर सभ्यताके ये अधिकांश चिह्न धीरे-धीरे न केवल व्यर्थ प्रतीत होंगे, वरन् वे भारवत् एवं कष्ट-

कर हो जायेंगे । उनसे तब खुशी-खुशी छुट्टी ली जा सकेगी और इस प्रकार प्राप्त सादगी और स्वतंत्रता, अवश्य ही अधिक आनंद और सुखका सृजन करेगी ।

इसलिए चलो प्रकृतिकी ओर लौटें । इस पथपर चलकर हम आनंद और प्रसन्नता प्राप्त करेंगे, शांतिप्रदायिनी सादगीके अधिकारी होंगे और असतोषकी मूर्ति आवश्यकतासे मुक्ति मिलेगी ।

आज हम इतने सुकुमार हो गये हैं कि कपड़े बिना हमारा काम नहीं चलता । दूसरे, कपड़ोंकी इसलिए भी जरूरत है कि समाजमें बिना कपड़ोंके रहना लोगोमें अपने प्रति क्रोध और धृणा उत्पन्न करता है । कपड़ोंसे वस इतना-सा काम सधता है, अन्यथा वे विलकुल व्यर्थ हैं ।

कपड़ोंद्वारा न तो चमकनेकी और न लोगोको मोहित करनेकी इच्छा करनी चाहिए और न उनसे अपनी नकली कीमत बढ़ानेकी ही कोशिश करनी चाहिए । यदि ऐसा हो तो फिर हम अपने कपड़ोंके लिए पहलेकी तरह चिंतित न रहेंगे, उनका हमारे लिए विशेष मूल्य न रह जायगा न हमें उनके लिए उतनी चिंता होगी और न वे हमारा उतना समय और ध्यान आकर्षित करेंगे । निस्संदेह यह बड़े संतोषकी बात होगी । तब हमें अपने शरीरपर अगूठी, हार, बाजूबंद, कठी-से कृत्रिम अलंकार लटकाने और चिपकानेकी जरूरत न रह जायगी ।

संसारको मुक्ति दिलानेवाले ईसाने अपने अनुयायियोंसे अनुरोध किया था कि वे दो कोट न पहने; और उन्होंने कहा

था—“जिसके पास दो कोट है उनमेंसे एक वह उसे दे दे जिसके पास एक भी नहीं है।”

यदि ईसा लोगोको प्रकृति-पथपर लौटाये बगैर उन्हें जिंदगीमें खुशी दिलाने और ईश्वरके निकट भला बनानेकी कोशिश करते तो वे भी अपने पहले और बादमें हुए क्षीण-ख्याति सुधारकोंकी भांति असफल रहते। उस दशामे प्रकृतिकी अव-हेलना करनेके कारण विस्मृत हुए अनेक दार्शनिकों एवं उपदेशकोंकी भांति ईसा और उनके उपदेश भी विस्मृतिके गर्तमें कबके विलीन हो गये होते।

ईसाके समयमें एसेस नामका एक छोटा-सा संप्रदाय था। इस संप्रदायका वर्णन रोमके इतिहासकार जोसेफस और फिलो-ने किया है। ये एसेस बिल्कुल प्राकृतिक जीवन व्यतीत करते थे। अपने जीवनके कुछ भागमें तो ये संन्यासीकी तरह रहते थे। उस वक्त ये रेगिस्तानमें या पहाड़पर रहते थे। रोग और आवश्यकतासे विहीन इस तरहके जीवनद्वारा वे इस पृथ्वीपर सुख और आनंद प्राप्त करते थे और अपनेको स्वर्गके लिए तैयार करते थे।

एसेसके उपदेश, जो हमें इतिहासकारोंद्वारा प्राप्त है और ईसाके उपदेश जो इंजीलमें लिखे मिलते हैं, दोनोंमें इतना अधिक साम्य है कि खुले दिल और दिमागसे सोचनेवाला इस परिणामपर पहुंचता है कि ईसा निश्चय ही एसेन थे। देवविद्याके विशारदोका भी मत इसके विपरीत नहीं है।

इस विषयपर मैं फिर लिखूंगा। हा, इतिहासकारोंका

कहना है कि ऐसेस हर प्रकारके आडंबरसे दूर रहते थे और केवल एक सफेद-सा लबादा अपने शरीरपर धारण करते थे जो अधोवस्त्र और ऊर्ध्ववस्त्र दोनोंका काम देता था और इससे शरीर ढकनेका काम पूरा-पूरा चल जाता था । ऐसेस जातिकी अपनेको सुंदर दिखानेकी इच्छा नहीं थी और न वे कपड़ोंद्वारा भव्य बनना और लोगोंपर रोब जमाना चाहते थे । जब उनका चोगा फट-फटकर शरीरको किसी तरह ढकने लायक नहीं रह जाता था तभी वे उसे बदलते थे । इसके पहले वे नये चोगेका व्यवहार नहीं करते थे ।

प्राकृतिक जीवनसंबंधी ईसाके उपदेश धीरे-धीरे करीब-करीब विस्मृत हो गये या लोगोने उनपर विशेष ध्यान नहीं दिया अथवा उनका लोग अब केवल लाक्षणिक अर्थ लगाते हैं ।

“जिसके पास दो कोट है वह एक कोट उसे दे दे जिसके पास एक भी नहीं है” अपनी इस आज्ञाका ईसा चाहते थे कि लोग लाक्षणिक नहीं शब्दशः अर्थ करे और वही अर्थ करें जो ऐसेस करते थे । अतः प्रत्येक सच्चे ईसाई और हर ईमानदार आदमी-को चाहिए कि वह अपने लिए केवल एक लिबास रखकर बाकी सारे कपड़े गरीबोको दे दे ।

आजके वातावरणमें लोगोंके बंधे विचारोके अंतर्गत रहकर अधिक-से-अधिक प्रकृतिके निकट रहनेके लिए एवं ईसाकी आज्ञानुसार चलनेके लिए, स्वास्थ्यको कम-से-कम हानि पहुंचाते हुए किसे कितने कपड़ोंकी जरूरत होगी, वह कपड़ोंके मामलेमें कितनी सादगी अपना सकता है एवं उसकी आवश्यकतासे किस

हस्तक मन्त्र हो सकता है, इसका निर्णय प्रत्येकको अपने लिए स्वयं करना चाहिए ।

कम-से-कम नये कपड़े बनवाने समय तो हमें सादगी और स्वास्थ्यका ध्यान रखना शुरू कर ही देना चाहिए । स्त्रियोंको इधर ध्यान तारसे ध्यान रखनेकी जरूरत है । सादे कपड़े पहनना शुरू कीजिए, वे आपको आजके पूर्वनापूर्ण फैशनबुल कपड़ोंसे अधिक सुंदर जंचने लगेगे । जो स्त्री फैशनकी गुलाम न बनकर बल्कि फैशनकी अवहेलना कर सीधे-सादे कपड़े पहनती है, वह कभी नुकसान नहीं उठावेगी । उसे इसके लिए हर जगह सद्मानु-भूति और सम्मान मिलेगा ।

पूर्वनापूर्ण फैशनकी प्रशंसा करना अब हमें बंद कर देना चाहिए । जो लोग बहुमूल्य वस्त्र पहनकर अपनेको आकर्षक बनाना चाहते हैं, उन्हें ईसाके इन शब्दोंपर ध्यान देना चाहिए: “खेतमें खिली हुई लिलीकी ओर देखो, कितनी सुंदर है । और मैं तुम्हें बताता हूं कि यद्यपि सोलोगमन इसकी तरह सजाए नहीं गए थे, पर वे इससे कम गौरववाली न थे ।” खेतोंमें खिले फूल, एक पेड़मे हमारे पेड़पर प्रमुदित-मन बौड़ती गिलहरी, पत्थरों और झाड़ियोंपरसे जानमे छलांग मारता हुआ हिरन, सुंदर पांखोंवाली गायी हुई चिड़िया , ये सभी सुंदर हैं ।

अपने सुंदर क्षेत्रोंमें सुसज्जन, उत्कृष्ट रूपसे सुडौल अंगों-वाली, एक डीला-सा वस्त्र पहने ग्रीमकी स्त्री भी सुंदर होती थी । समय स्त्रियां अपने मौंदर्यके लिए बहुत प्रसिद्ध है । प्रकृतिकी ये शक्तिकाएं बहुत थोड़े कपड़े पहनती हैं और अपने

द्वीपमे निष्कपट भावसे विचरण करती रहती है । इनका भोजन होता है करीब-करीब केवल फल, जिसे प्रकृति अब भी बहु-तायतसे उपजाती है ।

जवानीमे ही वृद्धत्वको प्राप्त हुए, मक्खन-सी चिकनी चांद लिए, नुकीले टोवाले जूतो, एक आंखके चश्मे तथा अन्य सिगार-सामानसे बने-ठने जवान कुरूपताकी प्रतिमूर्ति है, उन्हें देखकर घृणा होती है ।

खेतमे गड़े डरावेकी तरह प्रेत-सी लगती हुई पीली-पीली लड़कियां और स्त्रियां जो गोटे पट्टेसे लैस चमकीले भड़कदार कपड़े पहने, सिरके बालोंको आड़ा तिरछा किये, रुनभुन-रुनभुन बजते गहने पहनकर शहरकी सड़कोंपर घूमती नजर आती हैं उन्हें कुरूप न कहा जाय तो क्या कहा जाय ? उनकी ओर लोग आकर्षित नहीं होते, वरन् उन्हें देखकर प्रत्येक सौंदर्यके पारखीके मनमें घृणा उत्पन्न होती है ।

ईसाने अपनी आज्ञामे छोटी-छोटी बातपर भी ध्यान रखा है । उन्होने अपने शिष्योंको छड़ी लेकर चलनेसे भी मना किया है—“तुम लोग अपने साथ दो कोट न रखो, न जूते ही पहनो और न छड़ी लेकर ही चलो ।” इसलिए बिना छड़ीके टहलना अधिक प्राकृतिक एवं स्वास्थ्यप्रद है । अनुभवकी बात है कि बिना छड़ी लिए चलना अधिक सुखप्रद और स्वास्थ्यप्रद है ।

कपड़ोंकी बात तो अलग रही, घरको सजानेमे भी हम जिस तड़क-भड़कसे काम लेते हैं वह अधिकतर अप्राकृतिक और हानि-प्रद है । इस दशामें भी हम अपनी उस प्राकृतिक दशासे बहुत

दूर जा पड़े है जब मनुष्य ईश्वरके बनाए प्रासादमें, तारोंसे ग्रथित आकाशके नीचे, पेड़ोंके सायेदार गुबजके तले रहता था और खुली धरतीपर बठता और लेटता था । उस समय प्रकृति स्वयं अपने हाथों उसके घरको फूल-पौदों और वृक्षोंसे सजाती थी ।

पहले हमें तकिया और झालर लगे मेज-कुर्सीसे बचना चाहिए और उनका त्याग करना चाहिए । मुलायम गद्दी-तकिया लगे सोफेपर बैठने या लेटनेपर शरीरके कुछ अंग बहुत अधिक गरम हो जाते हैं । फल यह होता है कि इन अंगोंमें रक्त इकट्ठा हो जाता है जिससे शरीरके रक्त-संचालनमें बाधा पड़ती है, थकान और सुस्ती आती है, कापुरुषता और हर तरहकी कमजोरीका आगमन होता है । मैं समझ नहीं पाता कि लोग गद्दे और झालरदार टेबुल कुर्सी, जिनमें गर्दा बुरी तरह फँसा रहता है, से भरे कमरेमें आरामका अनुभव कैसे करते हैं ? इसके बजाय बेतकी बनी और बेतसे बुनी कुर्सी आदिका उपयोग हो सकता है । सीधी-सादी लकड़ीसे बनी मेज, कुर्सीयाँ और बेच, जैसी कि पहले लोग काममें लाते थे, आजके तकिये और झालरदार सोफे और कुर्सीसे अच्छे समझे जाने चाहिए ।

खिड़कियोंको सजानेमें भी कम बेवकूफीसे काम नहीं लिया जाता । पहले लोग खिड़कीपर पर्दा नहीं लगाते थे । वायु और प्रकाश अबाध रूपसे कमरेमें आता रहता था और यह बहुत अच्छी बात थी । आज सुसंस्कृत ! कुटुंबोंमें यदि घरमें कोई ऐसी खिड़की हो जिससे रोशनी घरमें घुस सकती हो, तो वह बड़े शर्मकी बात समझी जाती है और इसलिए वे

उसपर पर्दा डाल देना आवश्यक समझते हैं। अतः वे केवल ऐसे पर्दे खिड़कीपर नहीं लगाते जिससे सड़कपर चलनेवालोंको घरके अंदरकी चीजे न दिखाई दे, वरन् वे उसपर इतने मोटे कपड़े लगाते हैं कि कमरेमें अंधेरा हो जाता है। जिससे कमरे अस्वास्थ्यकर तो हो ही जाते हैं, उनमें आराम भी नहीं मिलता। यदि खिड़कियोंको सजाना ही हो तो क्यों नहीं किसी सुंदर, पतले पारदर्शी कपड़ेस उन्हें सजाया जाय जिससे सूर्यकी किरणों और प्रकाशको कमरेमें पहुंचनेमें कम-से-कम रुकावट हो।

यहां में थोड़ा-सा बिछावनके बारेमें भी कहना चाहता हूं। मनुष्यकी जिंदगीका आधा भाग बिछावनमें ही कटता है। बिछावनमें वह अपनी थकान दूर करना और अपना स्वास्थ्य बढाना चाहता है। इसलिए बिछावनपर बहुत ध्यान देनेकी जरूरत है ताकि उन्हें प्रकृतिके अनुकूल बनाया जा सके। पहली जरूरत बिछावनके बारेमें यह है कि उसमें हवा आसानीसे आ-जा सके। चादरके अंदरकी हवा, शरीरसे निकले भाप और पसीनेके संसर्ग-में आकर गंदी हो जाती है। उसकी गंदगी दूर करनेके लिए चादरके अंदरकी हवासे बाहरकी हवाको मिलनेका पूरा मौका मिलना चाहिए। इसलिए रुई या परसे भरे रजाई-गद्देका पूर्ण बहिष्कार करना चाहिए। ओढनेके लिए केवल ऊनी कंबल सर्वश्रेष्ठ है। शरीरसे लगी रहनेवाली चादर जरा पतली रहनी चाहिए ताकि वह शरीरसे अच्छी तरह चिपक सके। कंबलके ऊपर जो चादर डाली जाय वह भी हल्की, सूक्ष्म रंध्युक्त होनी चाहिए। ऐसे ओढनेके नीचे शरीरमें उपयुक्त और आवश्यक गर्मी पैदा होती है।

बिछानेके लिए खर-पयालकी बनी चटाई, जैसी कि पहले चला करती थी, बहुत अच्छी रहेगी। पयाल या खरमें हवा अच्छी तरह आ-जा सकती है और वह शरीरको बिना अप्राकृतिक रूपसे गरम किये, काफी गरम भी रहती है। पर आज लोग अपने शयनकक्षकी फर्शपर बिछे गलीचेपर खर गिरा हुआ देखना कैसे पसंद करेंगे। इसलिए चटाईका चलन चलेगा, ऐसा प्रतीत नहीं होता।

पर गद्दा समुद्री घास, जई भूसे आदिसे भरकर भी बन सकता है। कंवलसे भी गद्देका काम लिया जा सकता है। घोड़ेके बाल और ऊनसे भी गद्दा बन सकता है। ऊनके साथ यदि घोड़ेके बाल मिलाकर गद्दा बनाया जायगा तो ऊन दब-दबकर इतना नहीं चिपटा हो जायगा कि हवा उसके आर-पार न जा सके।

ऊंचे-ऊंचे तकिए लगाकर सोते वक्त सिरको बहुत न उठाइए। तकिए हों ही तो बहुत पतले। ओढ़नेके नीचे बिल्कुल नंगे (बिना कमीज या जांघिया पहने) सोनेपर जितना जोर दिया जाय, कम है। बिना कपड़े पहने सोनेपर कपड़े पहनकर सोनेसे शरीर ज्यादा गरम रहता है। हवादार गद्दे बड़ी आसानीसे बन सकते हैं। धीरे-धीरे लोगोंको पुराने चालके गद्दे छोड़कर स्वास्थ्यकर गद्दे बनवाने चाहिए।

धरतीमाता

मछली जलका जीव है, वह जलमे ही रह और जी सकती है। पक्षीका निर्दिष्ट स्थान वायु है। वह आकाशका राजा है। जब वह आराम करता है तब वह पेड़पर बैठता है, इसके लिए जमीनपर तो शायद ही कभी उतरता है। (जब मैं यह कह रहा हूँ तब मेरा लक्ष्य मुर्गी-से परदार जानवरकी ओर नहीं है) लेकिन आदमी धरतीपर चलता है।

जबतक आदमीने जूते-कपड़े नहीं पहने थे तबतक वह बैठा होता था या चलता, दोनो ही हालतोंमे पृथ्वीके सीधे संपर्कमे रहता था।

पृथ्वी और मनुष्यके संबन्धमे उस वक्त किसी प्रकार भी अड़चन नहीं पड़ती थी।

प्रकृति यह चाहती है कि उसका और मनुष्यका यह निकट संबंध अब भी बना रहे। प्रकृतिकी इस इच्छाको एक पवित्र एवं अलंघ्य नियमकी तरह समझना चाहिए जिसे तोड़नेपर हमेशा दंड मिलता है।

यह जानकारी मुझे अधिक-से-अधिक प्रकृतिकी ओर लौटने तथा अपने और अपने साथियोंके लाभके लिए उसके नियमोंको गहराईसे समझनेकी अटूट एवं अथक कोशिशके सिलसिलेमें हुई और मुझे आशा है कि लोगोंके लिए यह जानकारी कामकी होगी। मुझे इसका अनुभव साफ-साफ हुआ है कि कमरे अथवा तख्तोपर नंगे पैर टहलना उतना पुरअसर, शक्ति एवं

उत्साहवर्द्धक नहीं है जितना खुली धरतीपर टहलना; चाहे उसपरकी धूल और घास बिल्कुल सूखी ही क्यों न हो। वनवासियो एवं वनमें काम करनेवाले मजदूरोंसे बात होनेपर उन्होंने मुझे विश्वासके साथ कहा है कि बेच अथवा और किसी चीजपर सोनेसे पृथ्वीपर सोना उनके अधिक अनुकूल पड़ता है एव इससे उन्हें अधिक शक्ति भी मिलती है।

पशु और मनुष्य दोनों ही पौधोंकी तरह पृथ्वीके प्राणी हैं। उनके विकासमें उनका पृथ्वीसे सबंध छूट गया और यह स्नायु-वृक्ष चलने-फिरने लगे। पर पौधोंकी तरह पशुओं और मनुष्य-पर प्रकृतिके नियम समान रूपसे लागू हैं। उन्हें शारीरिक शक्ति एव प्राणशक्ति अब भी पृथ्वीसे ही मिलती है।

इस जानकारीके बाद मैंने नंगे पाव पृथ्वीपर चलनेको 'अधिक महत्त्व दिया और मुझे नंगे पाव चलनेका चिकित्सक गुण ज्यादा-से-ज्यादा समझमें आने लगा। फिर मैं यह सोचने लगा कि मनुष्य धरतीसे और अधिक लाभ किस प्रकार ले सकता है। मैंने पहला काम यह किया कि रोगियोंका चारपाईपर सोना बद कर दिया और उन्हें खुले आसमानके नीचे अथवा वायु एवं प्रकाशपूर्ण भोपड़ोमें जमीनपर पुवाल या गद्दा बिछाकर सुलाने लगा। इस प्रकारके सोनेके समय वे धरतीके कुछ अधिक नजदीक आए। इससे प्रत्यक्ष लाभ मालूम हुआ, नींद ज्यादा ताजगी और आनंद देनेवाली हुई।

पर जल्दी ही कुछ रोगी बिल्कुल नंगे ही मुलायम घासपर पुवाल ओढ़कर सोने लगे। वे सभी सोनेमें पृथ्वीसे मिले लाभ-

का वर्णन उत्साहपूर्ण शब्दोंमें करते । वे लोग जो कुछ कहते, उससे ज्ञात होता कि यदि रोगी पृथ्वीपर सोना शुरू कर दे तो उन्हें सभी रोग, खास तौरसे आजके प्रचलित कोढ़ियो स्नायु-संबंधी रोगोंमेंसे किसीका कोई डर न रहे । रातको सोतेमें मनुष्यपर जो पृथ्वीकी शक्तियोंका प्रभाव पड़ता है वह निस्संदेह आश्चर्यकारी है । जिसने इसका कभी अनुभव नहीं किया है उसकी समझमें यह बात आनी कठिन है कि मनुष्य-शरीरपर इसका सोतेमें कितना तरोताजा करनेवाला और शक्ति एवं जीवनदायक असर होता है ।

रोगीकी पाचन-क्रियाको सुधारना एवं उसे शक्तिशाली बनाना प्रत्येक चिकित्सा-पद्धतिका पहला काम है । प्राकृतिक नहान एवं वायु और प्रकाश-स्नानसे शौच समयपर और साफ होने लगता है पर पाचन-क्रियाको ठीक करनेके लिए जमीन-पर सोने-सा दूसरा उपाय नहीं है ।

धरतीपर सोनेसे शरीरकी सुस्ती जाती, चेतना जगती और आंते सड़ांध एवं पुराने कड़े मलको अच्छी तरह निकाल पाती है । फलतः शरीर नवजीवन और नई शक्तिका अनुभव करता है ।

नंगे पांव चलनेमें अथवा प्रकाश और वायु-स्नान लेते वक्त जमीनपर नंगे लेटनेमें पृथ्वीकी चिकित्सक शक्तिका वह अनुभव नहीं होता जो रातको पृथ्वीपर सोनेसे होता है । पता नहीं यह विशेष लाभ सोते वक्त शरीरके बिल्कुल निश्चेष्ट रहनेसे मिलता है अथवा पृथ्वीकी शक्तिप्रदायिनी क्रिया रातको खास तौरसे तेज हो जाती है ।

प्रायः सभी पशु, विशेषतया खरहे और हिरन जब अपने लिए सोनेका स्थान बनाते हैं, पत्ती एवं लकड़ीके टुकड़े वगैरह जमीनपरसे हटा देते हैं। वे ऐसा निश्चय ही इसलिए करते हैं ताकि वे पृथ्वीके सीधे संपर्कमें रह सकें और पृथ्वीकी शक्ति उनपर प्रभाव डाल सके। कोई भी पशु घास, पत्ती, लकड़ी वगैरह इकट्ठी कर उनपर नहीं सोता, इन सब चीजोंको तो पक्षी ही अंडा सेनेके सुभीतेके लिए गरम रहनेवाला धोंसला बनानेके लिए इकट्ठा करता है। एक खास तौरसे ध्यान देने योग्य बात यह है कि जंगलके पशु जहां सोते या आराम करते हैं उस जगहसे लकड़ी डंठल पत्ती वगैरह और यहांतक कि यदि हो तो बरफ भी हटाकर साफ कर लेते हैं। कभी-कभी वे जमीनपर लोट भी लगाते हैं। जर्मनीके शिकारी उनकी इस आदतको 'गदलोट' कहते हैं।

लोमड़ी और बिज्जू अपनी मांदमें बहुत-सी चीजें घसीट ले जाते हैं पर अपने सोनेकी जगह बिल्कुल साफ रखते हैं। वे हमेशा साफ-सुथरी जमीनपर सोते हैं। जंगली सूअर मिले तो पेड़की पत्तियोंके ढेरमें घुसकर या झाड़ियोंमें छिपकर सोना पसंद करते हैं पर जहां सोते हैं उसपर कोई चीज नहीं होती। कभी-कभी तो अपने शरीरका कुछ भाग वे जमीनमें गड़ा तक देते हैं।

एक बार मुझे एक बीमार पालतू बाजकी गतिविधिका अध्ययन करनेका मौका मिला था। उसे उसके गंदे पिंजड़ेके बाहर निकाल दिया गया था और मेरे कहनेपर लोगोंने उसे बिल्कुल अकेला छोड़ दिया था कि वह जहां चाहे जा सके।

वह तरकारीके खेतमे गया और करमकल्लेकी क्यारीमें जहां जमीन मुलायम थी कुछ जमीन खुरची और अपनेको उसमे थोड़ा घंसाकर चुपचाप लेटा रहा । कुछ दिनो बाद वह वागसे लौट आया और हम लोगोने देखा कि वह बिल्कुल स्वस्थ हो गया है । जबतक वह बीमार रहा उसने कुछ भी नही खाया । इस प्रकार पशु गोकि अपने साधारण जीवनमे चलते दौडते वक्त पृथ्वीके संपर्कमे रहता है फिर भी आराम करते वक्त और बीमारीमे पृथ्वीके अधिक नजदीक और सीधे संपर्कमे आनेकी कोशिश करता है ।

जबतक बिछावन रहेगे उनके सुधारकी बात चलती रहेगी और जबतक मनुष्य प्रकृतिद्वारा निर्मित बिछावनपर नही सोवेगा बिछावनकी अपूर्णता भी मनुष्यके सामने आती रहेगी । प्रकृतिने अपने इस बिछावनमे वह जादूभरी शक्ति भर दी है कि उसके संपर्कमे आनेपर मनुष्यको अपने जीवनमे अधिकाधिक आनंदका अनुभव होता है ।

पहले मनुष्य प्रकृतिके नेतृत्वमे, पापरहित, पवित्रतम एवं आनंदसे परिपूर्ण जीवन व्यतीत करता था । वह अबाध रूपसे उस स्वर्गीय सुखका उपभोग करता रहता था जिसकी कल्पना प्रत्येक सुसभ्य जातिकी स्वर्गसंबंधी कल्पनाके अतर्गत की गई है । पर स्वर्गके सर्पकी तरह तर्कने पृथ्वीपर हमला किया और लोगोंको बहकाया कि वे खुदाके हुक्मों—प्रकृतिके नियमों—जिनकी अनुभूति हमे ज्ञानेन्द्रियों-स्पर्शेन्द्रियो आदि नैसर्गिक वृत्ति एवं विवेकद्वारा होती है—की अवहेलना कर अपनी

इच्छानुसार मौज और खुशीमें रत रहेंगे तभी उनके शरीर, मन और आत्मा, तीनोंको पूर्ण आनंद मिलेगा ।

जैसा कि मैंने 'प्रकृतिके बोल' पर अपने विचार प्रकट करते हुए कहा था कि तर्कके दुरुपयोग एवं अपमानके फल-स्वरूप सर्पके बच्चे विज्ञानका जन्म हुआ । उसने औषध-विज्ञानको ही नहीं अध्यापनविद्या धर्म-शास्त्र, दर्शन एवं न्याय-शास्त्रको भी पैदा किया । मनुष्यको सुखी एवं समृद्ध बनानेवाले प्रकृतिके नियमोंके पालनकी राय विज्ञान कभी नहीं देता । औषध-विज्ञान तो यह घोषणा करता है कि यदि मनुष्य प्रकृतिके अनुकूल जीवन व्यतीत करेगा तो उसका अहित हुए बिना न रहेगा । वह कहता है कि प्राकृतिक भोजन फल आदि-से मनुष्यको पूरी शक्ति तो मिलती ही नहीं उसका स्वास्थ्य नष्ट होता है और मनुष्यका प्रकाश और वायुके सपर्कमें अपनेको लाना खतरेसे खाली नहीं है । (इससे सर्दी बगैरह हो जाती है) । उसकी यह भी अवमानना है कि प्राकृतिक भोजन, जीवन व्यतीत कर हम जिंदगीके मजे कम कर देंगे । इसके बाद विज्ञान, शरीर-विज्ञान एवं और भी प्रयोगशालामें किए गये अनेक प्रकारके अन्वेषणोंके आधारपर अप्राकृतिक भोजनका एक नुस्खा तैयार करता है, जिसके लिए वह कहता है कि इसे खाते ही शक्ति मिलती है और वह स्वादिष्ट लगता है । इस प्रकार विज्ञान नैसर्गिक वृत्ति, स्वाद (सही मानोमें) एवं सदसद्विवेकका कोई खयाल न करनेवाले स्वास्थ्य-नियमोंका निर्माण करता है । विज्ञानकी दूसरी शाखाएं अध्यापन, धर्म, दर्शन,

न्यायशास्त्र भी अब ऐसे नियम बनावेगे जिनमें मनुष्यको प्रकृतिके संपर्कमें आनेसे फूंक-फूंककर बचाया जायगा और कहा जायगा कि इनपर चलकर मनुष्य अच्छा और भला बनेगा तथा उसे सुख और संतोष प्राप्त होगा ।

इस प्रकार विज्ञानके फेरमें पड़कर मनुष्यने जूते पहने और पृथ्वीकी सुखद शय्याको छोड़कर पलंगपर लेटा । उसने कल्पना की कि इनके द्वारा उसे वह हिफाजत, आराम और आनंद मिल रहा है जो प्रकृति उसे नहीं देती थी । पर तर्कके इस झूठे लुभावने और विज्ञानकी चमकीली सिखावनके फेरमें पड़कर मनुष्यको न आराम मिला न आनंद, न स्वास्थ्य, न खुशी, न साधुता, न सौजन्य; पर उसकी आशाके विपरीत मिले उसे रोग और पीड़ा, ऊब और घबराहट, पाप और अपराध, दुःख और निराशा । प्रकृतिके विरुद्ध चलनेवालेसे प्रकृति इसी तरहका बदला लेती है । कविवर गेटेने ठीक ही कहा है:

“इस प्रकारके जीवनमें मनुष्यको शायद कुछ अधिक संतोष मिल जाय, पर जब उसने स्वर्गीय प्रकाशसे पथ-प्रदर्शन लेना छोड़कर तर्कका पल्ला पकड़ा तो उसने अपनेको अधिक शक्तिशाली अनुभव किया—पशुसे भी अधिक शक्तिशाली और फिर उसमें पशु-जितना भी विवेक नहीं रहा ।”

तर्क एक उच्च प्रतिभा है और मनुष्यके लिए ईश्वरकी विशेष देन है । पर मनुष्य इसका सदुपयोग नहीं कर सका और यह शक्ति उसके लिए आसुरी फंदा और दुःखोंका कारण बन गई ।

आत्मा और शरीरका सच्चा और पूर्ण स्वास्थ्य जिसमें

शारीरिक शक्ति, मानसिक स्वच्छता, आत्मानंद सम्मिलित हैं बिना एक बार फिर अपनेको पृथ्वीके सीधे संपर्कमें—चलते-फिरते वक्त और खास तौरसे आराम करते वक्त—लाए बगैर मनुष्यको और किसी तरह मिलनेको नहीं है ।

यह उम्मीद तो नहीं की जा सकती कि मनुष्य एकदम कपड़ा पहनना ही छोड़ देगा और दिनभर नगा घूमेगा । अभी इस रास्तेकी अनेक कठिनाइयोंको उसे सुलझाना है, और न यही उम्मीद की जा सकती है कि वह एकाएक सर्वथा प्राकृतिक भोजनको अपना लेगा और केवल फल-मेवेका ही आहार ग्रहण करेगा । पर इतना तो वह कर ही सकता है कि हरदम नंगे पांव रहे । इस चलनसे जाड़ेमें भी कोई तकलीफ नहीं होगी । वरन् लोग खुशी और आनंदका अनुभव करेंगे । नंगे पांव चलना तपस्या नहीं है, इससे जीवनका आनंद घटता नहीं बढ़ता है । मनुष्य जब नंगे पांव चलना शुरू करता है, धरतीको अपना बेटा वापस मिल जाता है । मनुष्यपर नूतन स्वास्थ्य और सच्ची खुशीकी वर्षा होने लगती है । आजके रोगी, दुखी पापी, अन्यायी मनुष्यका पुर्ननिर्माण भी होगा; वह जो है उससे दूसरा तभी बनेगा जब वह नंगे पांव चलना रोज कुछ मिनट या चंद घंटोंके लिए ही नहीं पर हमेशाके लिए सीख लेगा ।

वृक्षमें जो काम जड़े करती है हमारे शरीरमें वही काम कुछ अंशोंमें पैर करते हैं । उनके द्वारा पृथ्वी हममें शक्ति और प्राणोंका संचार करती है ।

ईसा नंगे पांव चलनेको बहुत महत्त्व देते थे । वे स्वयं नंगे

पांव चलते थे और उन्होंने अपने शिष्योंको आज्ञा दी थी :

“तू जूतोका बोझ मत घसीट !”

वे भिक्षु जो नंगे पांव चला करते थे, ठीक ही समझते थे कि ईसाका प्रतिपादित आनंद और मुक्ति तबतक मनुष्यको नहीं मिलेगी जबतक वह जीवनमें उस प्राकृतिक पद्धतिको नहीं अपनाएगा जिसे ईश्वरने अपने भक्तोंके जीवनद्वारा सारे ईसाई-ससारके सामने उपस्थित की है और जिनकी आज सर्वथा अवहेलना की जाती है ।

प्रत्येक आरोग्य-मंदिरका यह पहला नियम होना चाहिए कि उसके अधिवासी हमेशा नंगे पैर रहे, चप्पल भी न पहने ।

तब कुछ दिन नंगे रहनेपर प्रकृतिके दिये हमारे पैरोमें जब खून दौड़ने लगेगा और इससे जब उनकी आकृति स्वाभाविक हो जायगी, लोग घिसे, भौड़े, पेबंद लगे जूतोसे खुले पैरोंको अधिक सुंदर और सौंदर्यसंवर्धक मानने लगेंगे और तब नंगे पांव चलनेका, जिसका प्रतिपादन ईसाने अपने उपदेश और उदाहरणद्वारा किया है, न मजाक उड़ाया जायगा, न इसे ओछी दृष्टिसे देखा जायगा । घृणास्पद जूतोको, जो अक्सर पैरोको दबाते-काटते हैं और जिसका कष्ट मनुष्यके मुखपर प्रतिबिंबित होता रहता है, प्रकृतिकी कलाकृति मनुष्यके पैरोसे सुंदर समझना प्रकृतिका अपमान करना है ।

यदि धरतीपर सोनेका महत्त्व एक बार पूरी तरह समझ लिया जाय और इसका चलन चला दिया जाय तो मनुष्य-जाति रोगी शरीर और विकृत मनके भंवर-जालसे निकल जाय ।

इस स्थितिमें मुक्ति मिलानेमें प्राकृतिक स्नान, वायु और प्रकाश-स्नान, प्राकृतिक भोजन आदि भी बड़े सहायक होंगे।

नये-पुराने सभी प्रकारके रोगोंमें बरतीपर सोनेका चमत्कारित गुन बीज डेढ़नेको मिलता है।

हजरत ईसा रंडी हुआ, विछान, कानुर-ता और नैतिक पक्षके अविपत्ति बहरोंसे हमेशा दूर रहने थे। वे अधिकतर रेगिस्तानमें या पहाड़ोंपर रहने थे। वे अपने उपदेश अधिकतर इन्हीं स्थानोंके वासियोंको दिया करते थे और यदि किसी दिन वह वृद्ध-जनके मंदिरमें उपदेश करते थे तो अपनी रात वे बालिवस्त पहाड़पर ही बिताते थे जहां निश्चय ही वे खुली बरतीपर सोते थे। प्राकृतिकी रोगों विज्ञान करते वक्त उनके करीबपर ओढ़नेके नामपर केवल एक डीला-डाला लवंग ही रहता था।

बर्तीपर सोता प्रारंभ करनेवालोंको इससे डरनी चाहिए जगह चुननी चाहिए, यदि ऐसी जगह न मिले तो जमीनपर बड़ाई बिछाकर सोना चाहिए। इसमें तो कोई संदेह नहीं कि बड़ाई पृथ्वीकी सतहको बहुत कुछ रोक लेगी। पृथ्वी, उन या हमारे भरे गर्दे या बंडल-बरीपर सोनेकी तो बात ही नहीं सोचनी चाहिए। इनका उपयोग पृथ्वीसे संबंध होनेमें बहुत बाधा पहुंचता है। तन्मित्रेकी भी जरूरत नहीं है। उंडी नावकी प्रशस्त करनेवाली बरतीपर निर रहकर सोना बिजे लाभदायक है।

यदि बरतीपर सोनेकी पहली रात कुछ तन्मित्रे-संवेह नावित हो तो निराश होनेकी जरूरत नहीं है।

मैंने बराबर यह देखा है कि दो-चार दिनके बाद ही रोगीको उसकी धरतीकी शय्या अति सुखद प्रतीत होने लगती है । तब वह पृथ्वीपर कोई चीज भी बिछाकर सोना कभी स्वीकार नहीं करता । बरसातकी रातमें ओढ़नेकी चीजोंको भीगने-से बचानेके लिए मैं चाहता था कि रोगी अपनी भोपड़ियोंमें सोवें पर वे अपनी पृथ्वी-शय्या छोड़नेके लिए बड़ी कठिनाईसे तैयार होते थे । कुछ ही दिन धरतीपर सो लेनेके बाद उसकी कठोरताका भी कोई अनुभव नहीं होता । इससे भी डरनेकी जरूरत नहीं है कि जाड़ेकी रातोंमें जब ओढ़कर धरतीपर नंगे बदन सोवेंगे तो धरती बड़ी ठंडी लगेगी । बहुतसे लोगोंको बिछावनमें सोनेकी अपेक्षा जमीनपर सोनेसे पसीना जल्द आता है । पर धरतीपर सोना आरंभ करनेवालोंको, और ऐसे लोगोंको भी जिन्होंने प्राकृतिक जीवन व्यतीत कर अपने शरीरकी गर्मीको नहीं बढा लिया है, ग्रीष्म एवं बसंतकी-सी ही ऋतुओंमें खुली धरतीपर खुले बदन सोना चाहिए और जरूरत हो तो कुछ ओढ़कर सोना चाहिए ।

जब आदमी धरतीपर सोना शुरू करता है तब शुरूमें पहली रातको उसे अक्सर वैसी अच्छी नीद नहीं आती जैसी नीद उसे अपने बिछावनमें आती थी । इसके बाद सबको और कभी-कभी निद्राभावके पुराने और बुरे रोगियोंको भी खूब नीद आती है और इससे उन्हें अपूर्व ताजगी और शक्ति मिलती है । पर यह गहरी नीद आनेकी अवस्था बहुत दिनोंतक नहीं चलती । अक्सर कुछ दिन बाद लोगोंको बहुत थोड़ी नीद आती है ।

इस स्थितिसे मुक्ति दिलानेमें प्राकृतिक स्नान, वायु और प्रकाश-स्नान, प्राकृतिक भोजन आदि भी बड़े सहायक होंगे ।

नये-पुराने सभी प्रकारके रोगोंमें धरतीपर सोनेका चमत्कारिक गुण शीघ्र देखनेको मिलता है ।

हजरत ईसा गंदी हवा, विलास, कायुरुषता और नैतिक पतनके अधिपति शहरोंसे हमेशा दूर रहते थे । वे अधिकतर रेगिस्तानमें या पहाड़ोंपर रहते थे । वे अपने उपदेश अधिकतर इन्हीं स्थानोंके वासियोंको दिया करते थे और यदि किसी दिन व यरुसलमके मंदिरमें उपदेश करते थे तो अपनी रात वे आलिबस पहाड़पर ही बिताते थे जहां निश्चय ही वे खुली धरतीपर सोते थे । प्रकृतिकी गोदमें विश्राम करते वक्त उनके शरीरपर ओढ़नेके नामपर केवल एक ढीला-ढाला लवादा ही रहता था ।

धरतीपर सोना प्रारंभ करनेवालोंको दूबसे ढकी बढ़िया जगह चुननी चाहिए, यदि ऐसी जगह न मिले तो जमीनपर चटाई बिछाकर सोना चाहिए । इसमें तो कोई संदेह नहीं कि चटाई पृथ्वीकी शक्तिको बहुत कुछ रोक लेगी । पुवाल, ऊन या रूईसे भरे गद्दे या कंवल-दरीपर सोनेकी तो बात ही नहीं सोचनी चाहिए । इनका उपयोग पृथ्वीसे संबंध होनेमें बहुत बाधा पहुंचाता है । तकियेकी भी जरूरत नहीं है । ठंडी ताजगी प्रदान करनेवाली धरतीपर सिर रखकर सोना विशेष लाभदायक है ।

यदि धरतीपर सोनेकी पहली रात कुछ तकलीफदेह साबित हो तो निराश होनेकी जरूरत नहीं है ।

करता है'। जितने घंटे मनुष्य सोता है उतने घंटे उसकी जिंदगी-से मिट ही जाते हैं। पशु प्रायः रातभर घूमते रहते हैं। वे कभी कभी आराम जरूर करते हैं, खास तौरसे दिनमें। जब वे आराम करते हैं तब कभी-कभी ऐसा मालूम होता है जैसे उनके सभी मानसिक एवं शारीरिक कार्य बंद हो गये हैं पर वे उस तरह नहीं सोते हैं जिस तरह आदमी सोता है। मनुष्यकी तरह तो घरेलू पशु भी नहीं सोता। घोड़ेको ही लीजिए, वह कठिन परिश्रमके बाद ही कुछ घंटे गहरी नीदमें सोता है। गोकि पशु सोते नहीं हैं पर उनकी ताजगी और चमक बनी रहती है। वे रातभर सोनेवाले मनुष्यकी तरह न कभी जम्हाई लेते हैं और न उनके मुंहपर कभी उनीदापन और थकान ही दिखाई देती है। शरीरकी चमक बनी रहे, सुस्ती कभी न घेरने पावे इसके लिए हमें प्रकृतिसे अधिक संपर्क स्थापित करना चाहिए, जिससे धीरे-धीरे हम सोनेकी बहुत कम जरूरत रह जाय और संभवतः आगे चलकर इसकी जरूरत बिल्कुल खतम हो जाय। यहां आराम करने और सोनेके भेदको समझ लेना चाहिए। कार्यके बाद विराम यह प्रकृतिका नियम है। आजके मनुष्यके शरीर और मनको उसकी आंतरिक अशांति और उद्विग्नताके

कुछ पशु जाड़ेभर सोते रहते हैं। उनसे मनुष्यकी तुलना नहीं की जा सकती। उनकी बनावट कुछ ऐसी होती है कि ठंडककी वजहसे उनके शरीरमें रक्त-परिचालन बहुत धीमा होता है और पाचनक्रियाका काम बिल्कुल रुक जाता है अतः ऐसे वक्त पशुओंको भोजनकी बहुत थोड़ी या बिल्कुल जरूरत नहीं होती।

कारण कभी पूर्ण विश्राम नहीं मिलता । ज्यों-ज्यों उसका स्वास्थ्य सुधरता जायगा वह सुंदरतम आनंद, मधुरतम प्रसन्नता प्रदान करनेवाले विश्रामका अधिकारी होता जायगा ।

इस प्रकारके विश्राममें जड़ता नहीं होती, न मस्तिष्ककी मरणावस्थाकी-सी दशा ।

पशु पूर्ण विश्रामकी अवस्थामें सब कुछ सुनते और करते हैं । प्राकृतिक भोजन ग्रहण करनेवाले और प्राकृतिक स्नान करनेवालेको बहुत कम नींदकी जरूरत होती है ।

जिस प्रकार खुली धरतीके बजाय कंबलपर सोकर भी धूप-नहान लेनेवालेको नींद नहीं आती उसी प्रकार प्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेवाला यदि नंगा होकर अधिक गरमीके दिनोंमें भी धरतीके बजाय बिछावनपर सोवे तो भी निद्रा उसपर अधिकार नहीं कर पाती । जितना ही अधिक हम अपनेको विशेषतः धरतीपर सोकर एवं अन्य प्राकृतिक नियमोंद्वारा प्रकृतिके संपर्कमें लावेंगे उतनी ही कम हमें नींदकी जरूरत रहेगी और बल तथा ताजगीके लिए नींदकी अपेक्षा ।

यदि किसीको सुलाना हो तो किसी तरकीबसे उसके स्नायुओंमें ढीलापन लानेकी जरूरत होती है । यह अवस्था ब्रोमाइड, मॉर्फिया, अफीमके विषोंद्वारा उत्पन्न की जाती है और इतने जोरके झटकेसे एवं इतनी गहराईसे की जाती है कि बादमें स्वास्थ्यपर उसका बुरा असर साफ-साफ प्रकट होता है । शराब पीनेसे, अप्राकृतिक भोजन करनेसे, गरम कमरेमें सोनेसे, गरम कपड़े ओढ़कर सोनेसे, मोटे गद्देदार बिछावनमें सोनेसे

भी नीद आती है और इस नीदको लोग शक्तिदायक और लाभ-
दायक समझते हैं। पर यह नीद भी इन बाहरी उपकरणों-
द्वारा शरीरमें ढीलापन उत्पन्न हो जानेके कारण ही आती है
और निश्चय ही शरीरको नुकसान पहुंचाती है पर वह हानि
इतनी अधिक नहीं होती कि उसके लक्षण साफ-साफ दिखाई
दे सकें।

फिर भी लोग सोकर उठनेपर एक प्रकारकी घबराहट
और भयका अनुभव करते ही हैं। पर जब लोग घरतीपर सोने
लगते हैं तब उन्हें नीद थोड़ी ही क्यों न आए या न भी आए
तो भी सोकर उठनेपर उन्हें कोई अप्रिय एवं कष्टकर
अनुभव नहीं होता।

आजके कृत्रिम जीवन, स्नायुविक उत्तेजना, गरम बिछौनेके
कारण जो लोग स्नायुविक दौर्बल्यके अनेक रोगियोंकी तरह
अपने शरीरको ढीला नहीं कर पाते एवं जिन्हें अच्छी तरह देरतक
नीद नहीं आती उनकी दशा चिंतनीय समझी जानी चाहिए।

जो लोग शराब पीते हैं एवं दूसरे अप्राकृतिक खाद्योका
उपयोग करते हैं एवं अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करते हैं, गरम
कपड़े आदि पहनते हैं और जिन्हें घरतीपर सोनेकी आदत नहीं
है यदि वे थकान आनेपर अपने गरम बिछावनमें जाकर लेटते
हैं तो गलती करते हैं। पहले तो ऐसे कार्य करना जिससे
शरीर थके और फिर उस थकानसे लड़ना शरीरको तेजीसे
खपाना है। उदाहरणके लिए यदि कोई अफीम या मॉर्फिया
खा ले और इससे जो नीद आवे उससे लड़े तो शरीरपर इन

विषोका असर ज्यादा बुरा होगा और नीदसे वह जीत भी न सकेगा, वह उसे जरूर धर दबावेगी ।

मैंने निद्रासंबन्धी अपने जो विचार यहां प्रकट किए हैं वे केवल यह दिखलानेके लिए प्रकट नहीं किए हैं कि मैं प्रचलित विचारोसे विपरीत बड़े भिन्न विचार रखता हूँ और न इस आशासे किए हैं कि लोग उन्हें पढ़कर मुझे वाह-वाही देंगे या यदि मेरे विचार उन्हें असुविधाजनक और भारस्वरूप लगे तो कम-से-कम मैं उनके क्रोध और घृणाका भाजन बनूँगा । मेरी इच्छा केवल इतना ही बतानेकी है कि यदि कोई सज्जन खुली धरतीपर नगे सोनेका प्रयोग—संभवतः गरमीकी किसी सुंदर रात्रिमें करे और उन्हें नीद कम आवे तो वे पस्त हिम्मत न हो और इस सर्वथा प्राकृतिक रीतिका अनुसरण करनेसे उनके स्वास्थ्य और शरीरको जो अपूर्व लाभ मिलनेवाला है उससे वंचित न रहे । यदि ये प्रयोगकर्ता बीचमें ही अपना प्रयोग छोड़ बैठे तो वे जान ले कि किसी शराबकी भट्ठीमें चुलाई ओषधि या किसी मरीज-दिमागमें पैदा हुए रसायनसे महारूम न रह जाएंगे, वरन् एक ऐसी प्राकृतिक महोषधिके अपनेको अनधिकारी ठहरावेंगे जिसे प्रकृति स्वयं अपने हाथों प्रदान करती है और जिसकी अनुभूति स्वास्थ्यकी सच्ची नियन्त्रिणी एवं पथप्रदर्शिका नैसर्गिक वृत्तिद्वारा होती है ।

जिन लोगोंने नगे पैर टहलनेका इरादा पक्के तौरसे कर लिया है वे इसकी चिंता न करे कि वे कहाँ टहलेंगे । खेत और खलिहान, जंगल और वन काफी लंबी दूरीमें फैले हुए हैं जहां

कोई भी टहल सकता है। आजके लोगोंके दिमागोसे रूढ़ि-वादिता खतम हो रही है जिससे वे नई चीजे देखनेके आदी होते जा रहे हैं। अतः नगे पांव टहलनेको लोग बहुत विचित्र चीज नहीं मानते और नगे पाव टहलनेवालोको न चिढ़ाते हैं न उसका मजाक ही उड़ाते हैं।

लोग यह भी पूछ सकते हैं कि रातको खुली धरतीपर खुले बदन सोनेके लिए अपना कबल और ओढ़ना लेकर कहां जाएं? प्राकृतिक चिकित्सालयोमें इसकी सुविधा रहती है। वहां पार्कोमें ऊंचे-ऊंचे तख्ते खड़े करके, स्त्री और पुरुषोंके लिए अलग जगहें बना दी जाती हैं जिनमें वायु एवं प्रकाशपूर्ण भोंपड़े भी होते हैं ताकि रोगी इच्छानुसार खुली जमीनपर या जमीनपर (पुवाल या पंखसे भरा) गद्दा बिछाकर सो सके और वायु और प्रकाशस्नान कर सके।

ऐसी जगहोंमें प्राकृतिक स्नानकी भी सुविधा अवश्य होनी चाहिए। वहां इस स्नानके लिए छोटी-छोटी कोठरियां बनवा दी जा सकती हैं।

मेरी कदापि यह मंशा नहीं है कि प्रत्येक व्यक्ति मेरे विचारोंसे प्रेरित होकर समाजमें गहराईतक जड़ पाई हुई पुरानी रूढ़ियोसे, जो अकसर नुकसानदेह ही होती है, अपना नाता तोड़ ले और जिनके साथ अभीतक वह भुगतता और सहता रहा है, जिनके साथ अब भी उसका भाई-चारे और प्रेमका संबंध है, उनके विरोधका भाजन बने एवं उनसे खुली लड़ाई ठान बैठे।

जहांतक बन सके हमें ऐसे खुले विद्रोहसे बचना चाहिए पर ऐसा न हो कि हम जिस लक्ष्यकी सिद्धिके लिए कटिबद्ध हैं उसे ही हतोत्साह होकर छोड़ बैठे। ऐसा करना अपमानजनक एवं भीरुताका लक्षण होगा। स्वास्थ्य-प्राप्तिका हमें सदा ध्यान रहना चाहिए। स्वास्थ्यपर ही सारी दुनियाकी खुशी निर्भर है।

समाजके स्वास्थ्यकी देख-रेखके लिए नियत सरकारी अधिकारियोंसे भी हमें न भिड़ना चाहिए, और न ऐसे कानूनोंको ही तोड़ना चाहिए, गो वे गलत ही क्यों न ठहरते हों, जिन्हे साधारण जनताके मतके आधारपर चुने प्रतिनिधियोंने बनाया है।

पर प्रत्येक नागरिकको यह ध्यान रखना चाहिए कि ऐसे कानून (टीका-आदि लगानेके कानून) से लोगोका कम-से-कम अहित हो और उन्हें इस बातकी कोशिश करनी चाहिए कि ऐसे कानून समय पाकर बदल दिए जायं या मिटा दिये जायं।

सर्वथा प्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेवालोका मजाक उड़ाने और उनकी राहमें रोड़े डालनेकी लोगोकी इच्छा होनेके कई कारण हैं। पहली बात तो यह है कि जो लोग ऐसा करते हैं उन्हें अपने अस्वाभाविक जीवनका एवं उससे आनेवाली विपत्तियोंका नैसर्गिक रूपसे ज्ञान रहता है और प्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेवालोको हुए लाभको देखकर उन्हें ईर्ष्या होती रहती है। दूसरे, प्राकृतिक भोजन एवं जीवनकी अस्वाभाविक रीतिसे, जिनका मनुष्य मादक द्रव्यों एवं पापाचारोकी तरह

गुलाम बना रहता है, मुक्ति पा लेनेके लिए न उसमें काफी मानसिक बल होता है, न इसके लिए उसे प्रोत्साहन अथवा मौका ही मिलता है । और सबसे बड़ी बात यह है कि उन्हें इस सही रास्तेका समुचित ज्ञान भी नहीं होता कि वे इसका अनुसरण कर सकें ।

पर जब लोग इस सत्यको अधिकाधिक साफ तौरसे पहचानने लगेंगे और शांति एवं बुद्धिमत्तापूर्वक उसे इस तरह अपनाएंगे कि लोग उनसे कम-से-कम चिढ़ें या भड़के, तो इसकी जड़ उतनी ही जमती जायगी और इसके मार्गमें कांटे बिछाने-वालोंकी संख्या भी कम होती जायगी । और अब तो मालूम होता है कि रास्ता बहुत कुछ साफ हो भी गया है ।

तब पृथ्वीके आनंद और आरामका दरवाजा जिस प्रकार आज वह मेढक और चूहे, खरहे और साही, हिरन और बारह-सिंघे, लोमड़ी और विज्जू आदि सभी जीवोंके लिए खुला है उसी प्रकार ईश्वरके प्रियपात्र मनुष्यको भी घरतीमाताके जादूभरे संसर्गमें रहकर आराम करनेकी सुविधा मिल जायगी, जिससे उसे पृथ्वीका सच्चा आनंद मिलेगा एवं उसके स्वास्थ्यको अपरिमेय लाभ प्राप्त होगा ।

कुछ ही दिन हुए जब कुछ स्थानोंमें स्वास्थ्योन्नति एवं रोग-निवारणके लिए कुछ लोगोंका वरफपर भी नंगे पांव टहलना आरंभ करनेका समाचार सुना गया था । साधारणतः सुननेवालोंने तब इसका मजाक ही उड़ाया था ।

लोग तो पहले पावोंको, जिनका हमेशासे खास खयाल

रखा जाता रहा है एवं जिन्हें हर समय गरम रखनेका खास इंतजाम किया जाता रहा है, ठंडी हवा, खुरदरी धरती एवं शीतकाल हो तो बरफके सपर्कमें लानेके विचारमात्रसे झिझकते थे । क्यों न झिझकते ? हमेशासे जो दादी कहती आई है 'बेटा ! पांवोंको हमेशा गरम रखो ।' और डाक्टर साहब पांवोंको ठंडे पानीसे बचानेकी सीख जो देते आए हैं । इस समाचारके बाद कुछ लोगोंने नंगे पांव टहलनेकी आजमा-इश की और जाना कि नंगे पांव टहलना स्वास्थ्यके लिए तो सब तरहसे उपयोगी है ही, बढ़िया कसरत भी है । और तभीसे इस सर्वथा प्राकृतिक उपचारके संबंधमें लोगोंके विचारोंमें बड़ा परिवर्तन हुआ है ।

इसी तरह धरतीपर सोनेका भी चलन चलेगा । कुछ दिनतक यह चलन नंगे पांव चलनेसे बहुत अधिक कठोर एवं अमानुषीय समझा जायगा । पर जब लोग इसका प्रयोग कर देखेंगे तब इसके रोग-निवारणके विशेष गुणसे परिचित हो जायंगे और यह भी जान जायंगे कि यह चाल नंगे पांव चलनेकी तरह ही निरापद है ।

सूर्यकिरणें रोग-निवारणमें बड़ी -लाभकर सिद्ध हुई हैं । यदि रोगी धूपमें टहलनेके बजाय लेटकर धूप ले तो लाभ बहुत अधिक होता है । इसी तरह धरतीपर लेटनेपर धरतीका अक्षर भी टहलते समयसे ज्यादा सीधा पड़ता है । धूपकी तरह धरती भी शरीरमें रोग-निवारणकी क्रिया प्रारंभ कर देती है, पर यदि टहलनेमें या और किसी कार्यमें शक्तिका व्यय हो रहा

हो तो धूप और धरतीसे शक्ति मिलती रहनेपर भी शरीर अपने शोधनका कार्य पूरी तेजीसे नहीं कर पाता ।

जो भी हो, प्रचलित विचारोका खयाल करके प्रत्येक रोगीको और खास तौरसे चिकित्सालयके निवासियोंको खुली धरतीपर आराम करने या सोनेकी राय देते वक्त बहुत सोच-समझसे काम लेना चाहिए । इसके चुनावका सारा भार रोगीपर ही छोड़ना चाहिए । इक्के-दुक्के आदमी जो धरतीपर सोकर लाभ उठावेंगे उन्हें देखकर और लोग भी उनका अनुसरण करेंगे । शुरूमें एक रात जमीनपर और दूसरी रात बिछौनेमें सोना काफी होगा ।

जब मैंने अपने चिकित्सालयमें धरतीपर सोनेका चलन चलाया तो मुझे भी अनेक वहमोंका सामना करना पड़ा । किसीको जमीनपर सोनेका प्रयोग करनेकी इच्छा ही नहीं होती थी । तब कई लोगोंने एक साथ बड़े उत्साहसे धरतीपर सोना आरंभ किया और इससे प्राप्त लाभोंसे बड़े प्रसन्न हुए । फिर तो उन्होंने प्रायः सभीको खुली धरतीपर सोनेके लिए राजी कर लिया । इससे प्रत्येकको जो लाभ हुआ उसे देखकर सचमुच बड़ा आश्चर्य होता था ।

जलके प्रयोग लोग प्रिसनीज, कनाइप, कूने आदिके समयसे करते आ रहे हैं । नहानेके साथ शरीरको रगड़नेकी क्रिया भी प्रचलित हो गई है; पर इनमेंसे कोई भी क्रिया पूर्णतया प्रकृतिकी बोधगम्यताके अनुसार प्रतिपादित नहीं है ।

नंगे रहनेका प्रचार पहले-पहल रिक्लीने किया था ।

वह वायु और प्रकाशसंबंधी प्राकृतिक नियमोंको पूरी तरह नहीं समझता था और इनकी जानकारीके बगैर भी वह कुछ लोगोको नंगे रहनेकी राय दे देता था पर इससे साधारण जनता-में इसका चलन नहीं हो सका ।

पर धरतीकी शक्ति और उसके प्रयोगपर किसीका जरा भी ध्यान नहीं गया था । जब मैंने पहले-पहल इसकी चर्चा की तो लोगोको बड़ा आश्चर्य हुआ; पर शीघ्र ही धरतीकी शक्ति लोगोके लिए कुतूहलका विषय बन गई और हर जगह इसकी बात बड़े ध्यानसे सुनी जाने लगी ।

सचमुच धरतीके रोग-निवारक गुण और इससे मिलने-वाले अनेक प्रकारके लाभोसे बढ़कर दूसरा दिलचस्प और आवश्यक विषय है भी नहीं । इसलिए मैं इसकी चर्चा विगेष रूपसे करना चाहता हूं । पृथ्वीमे इसके आदिसे ही एक शक्ति-शाली प्राणका प्रवाह हो रहा है जिसपर मनुष्यके वनाव-विगाडका कोई असर नहीं पड़ सका है । यदि मनुष्य पृथ्वीके सीधे संपर्कमे आ जाये तो पृथ्वी मनुष्यको भी अपनी इस सजीव शक्तिसे प्रवाहित करनेको तैयार रहती है ।

हम पृथ्वीसे इच्छित शक्ति प्राप्त कर सकते हैं और जो जितना ही अधिक प्राकृतिक जीवन व्यतीत करता है पृथ्वीसे उतनी ही अधिक शक्ति मिलती है । जब कभी मौका मिले आदमीको धरतीपर कपड़े पहनकर ही सही बैठना चाहिए । टहलते वक्त या लंबी यात्राओमें खुली धरतीपर बैठकर या लेटकर आराम करना चाहिए । पृथ्वीकी शक्ति प्रकृत्या

मनुष्यपर उसके कपड़ोंके द्वारा भी असर करती है। आप थोड़ी देरके लिए आरामसे खुली धरतीपर सो जाइए, आप मेरे कथनका अनुभव कर लेंगे।

उत्तेजित मनोदशा, निरुत्साह और शोकके क्षणोंमें, हिस्टीरियाका दौरा होनेपर एवं शरीरमें ऐठन चलने आदि-की दशाओं अथवा अनेक प्रकारकी रोगावस्थाओंमें मैंने धरतीपर बैठने या लेटनेसे लोगोको अकसर शीघ्रतासे शांत होते, उनका कष्ट कटते और उन्हें रोगमुक्त होते देखा है।

पृथ्वी यदि गीली हो तो हमें इसकी चिंता करनेकी जरूरत नहीं है। ऐसी हालतमें पृथ्वीकी रोगनिवारक शक्ति अधिक सतेज होती है जिसकी पुष्टि इस बातसे होती है कि कई लोगोको इससे सर्दी-जुकाम हो जाता है। यह शरीरकी शुद्धि प्रारंभ होनेका प्रत्यक्ष प्रमाण है, जैसा कि अकसर लोग समझते हैं यह किसी तरह भी डरकी चीज नहीं है।

सारी प्रकृतिमें ही रातके वक्त एक निराली शक्ति प्रवाहित होती रहती है। यदि आप रात्रिके समय जंगलमें जायं तो प्रतीत होता है कि वहां संसारके मुक्त प्राण पर्यटन कर रहे हैं। लोग कहते हैं कि दूर्वा दिनमें नहीं, रात्रिको ही बढ़ती है। इससे यह अंदाजा लगाया जा सकता है कि धरतीकी शक्ति रातको खास तौरसे शक्तिशाली होती है।

मैंने अपने चिकित्सालयमें बराबर ऐसी कोशिश की है जिससे लोगोंको धरतीपर सोना अधिकाधिक सुखद प्रतीत हो। अंतमें मेरे मनमें बालूके गद्दे बनवा देनेका विचार उत्पन्न हुआ। साधारण धरतीपर सोनेके बजाय इनपर सोना ज्यादा आरामदेह होता है। ये धरतीसे मुलायम होते हैं।

चारसे आठ इंच मोटी बालूकी तह सोनेके लिए काफी होती है। इसपर कोई भी पतला टाट या कपड़ा बिछाया जा सकता है। इससे पृथ्वीकी शक्ति प्राप्त करनेमें कोई विशेष बाधा नहीं पड़ती और ओढ़ना भी साफ रहता है। इसमें और भी कई लाभ हो सकते हैं। सिरहानेकी ओर घासकी ऊंची पटिया-सी बनाकर तकियेका काम लिया जा सकता है।

यदि बालूका यह बिछावन खुली जगहमें लगाया जाय तो लाभ और विशेष हो, क्योंकि मनुष्यके रोग-निवारणमें आकाशका भी स्थायी प्रभाव पड़ता है। और यह प्रभाव रात्रि-को अधिक शक्तिपूर्ण रहता है। तारोभरी रातमें आकाशके महान गुब्बजके नीचे जब मनुष्य सोता रहता है, यह शक्ति उसके शरीरमें जीवन और बल भरती रहती है। आकाश और धरतीकी शक्ति मिलकर एक महान शोधक शक्ति बन जाती है।

मौसम ठीक न होनेपर यह बिस्तर खुले कमरेमें या खेमेमें बनाना चाहिए।

काठका कोई भी लंबा और बड़ा-सा बक्स किसी कमरेमें रख दिया जा सकता है और मिट्टी बालू भरकर सोनेके काममें लाया जा सकता है ।

सर्दीका भय

खुलेमें, हवामें और प्रकाशमय भोपडीमें, जमीनपर सोने और जाड़ेके दिनमें तथा खास तौरसे रोगकी हालतमें भी इस तरह रहनेकी मेरी सिफारिशने कुछ लोगोंके सामने कितने ही भयंकर रोगकी तस्वीर खड़ी कर दी होगी । उनके रोगटे खड़े कर दिए होंगे । वे सोचते होंगे इस तरह रहा जाय तो सर्दी, जुकाम, गठिया, मीयादी बुखार, इन्फ्लुएजा, निमोनिया आदि भले चंगेको धर दबाएंगे और रोगी इस रहन-सहनकी बदौलत दुनियासे ही कूच कर जायगा । ।

लोगोंके दिलोंसे ठंडके भयका भूत भगानेकी कोशिश मैं कई बार कर चुका हूँ । यह जानते हुए भी कि राक्षसकी भाति इसके पाव चारों तरफ फैले हुए हैं, मैं एक बार फिर इसपर एक सांघातिक आघात करना चाहता हूँ ।

मनुष्यकी पाचन-प्रणालीका काम देखनेसे मालूम होता है कि वह ऐसे ही खाद्यको अच्छी तरह पचा सकता है कि जिन्हें प्रकृतिने उसके लिए उपजाया है अर्थात् घरती, जिन्हे बिना खेती या बागवानीकी मददके, अपने आप उपजाती है और जिन्हे

आदमी उनकी प्राकृतिक—बिना बिगड़ी हुई अवस्थामे (मेबे, भ्रूरंर, फल एवं अन्य कई चीजे) स्वाद लेकर खा सकता है । अब यदि आदमी इन प्राकृतिक खाद्योको बदली हुई दशामें आग-की मददसे खाता है या ऐसे अप्राकृतिक खाद्य खाता है कि जो प्राकृतिक खाद्योसे देखनेमे तो थोड़े बहुत मिलते हैं पर जिन्हे प्रकृतिने उसके लिए नहीं बनाया है तो उसकी पाचन-प्रणाली उन्हे अंशतः, और सो भी कठिनाईसे ही पचा पाती है या वे बिल-कुल नहीं पचते । शरीर इन अप्राकृतिक खाद्योका उपयोग (रक्त, पेशी, अस्थि आदि बनानेमे) पूरी तरह नहीं कर सकता । उससे हमारे शरीर और मस्तिष्कको समुचित रूपसे बढ़नेके लिए उपयुक्त सामान नहीं मिलता, न पूरी शक्ति और जीवन । उस खाद्यका अवशेष आमाशयमे पडा रहकर, वहांसे ठोस, तरल और वायव्य रूपोमें शरीरके प्रत्येक अंग और उनके सिरोंतक पहुँच जाता है और कभी-कभी शरीरका रूप ही बिगाड़ देता है । यह शरीर-द्रव्य नहीं विजातीय द्रव्य है । और यह द्रव्य दूसरे तरीको, सांस और त्वचाद्वारा टीके और इंजेक्शनके रूपमे भी शरीरमे पहुँच सकता है ।

विजातीय द्रव्य धीरे-धीरे अगोके बीचमे स्थान बना लेता है । यह अंगोंको अपनी प्रकृतिके अनुसार जल्दी या देरसे नुक-सान पहुँचाता और उन्हे नष्ट कर देता है । विजातीय द्रव्य भीतर सड़ने भी लगता है, उससे एक प्रकारकी गरमी निकलती है जो शरीरको नुकसान पहुँचाने और नष्ट करनेका असर रखती है । इस तरह शरीरके कभी इस अंगमे तो कभी उस अंगमे दर्द

उत्पन्न होता रहता है और उनके सारे साधारण कार्योंमें व्याघात पहुंचता रहता है जिससे आगे चलकर मनुष्यकी अकालमें मृत्यु हो जाती है। इस जमानेके लोगोमें विजातीय द्रव्यके बनने और इकट्ठा होनेकी यह क्रिया अधिक तेजीसे होती है। क्योंकि हम लोग भारी-भारी जूते और मोटे-मोटे कपड़े पहनते हैं, शरीर-पर ठंडा पानी लगनेसे अपनेको बचाते हैं, पृथ्वीसे हमारा कोई संबंध नहीं रह गया है, वायु और प्रकाश हमारे तनतक नहीं पहुंच पाते, हम गंदी हवामें सांस लेते हैं। इन कारणों एवं प्रकृति-के विरुद्ध किए गए अन्य पापोंके कारण हमारी पावनशक्ति और जीवनशक्तिके कार्यमें बाधा पड़ती रहती है जिससे आगे चलकर वे निकम्मी हो जाती हैं।

पर ज्यों ही मनुष्य अपने भारी जूतों और भारी कपड़ोंको अलग कर देगा और ऐसे कपड़े इस्तेमाल करेगा कि उनसे होकर पानी, प्रकाश, हवा और खास तौरसे तेज ठंडी हवा शरीरतक आसानीसे पहुंच सके त्यों ही प्रकृति हमारी जीवन-शक्तिको, विजातीय द्रव्यको ढीला करने और बरजोरी शरीरसे बाहर निकालनेका लाभकर कार्य करनेके लिए तुरंत प्रेरित करेगी। जीवन-शक्तिकी इस क्रियाको स्वास्थ्यकर उभार कहते हैं।

यह उभार कमजोर, दुबले और बिगड़े शरीरवालोंमें स्वभावतः बहुत जल्द और तेजीसे होता है। उन्हें प्रकृतिकी इस सहायताकी आवश्यकता भी बहुत अधिक रहती है। क्योंकि ठंडे पानी, प्रकाश, वायु और ठंडी जमीनके डरसे और इनसे मिलनेवाले लाभसे अपनेको बचाये रखनेकी वजहसे उनकी

जीवनशक्ति बहुत मंद पड़ जाती है और उनके शरीरमें विजातीय द्रव्य बहुत अधिक मात्रामें इकट्ठा हुआ रहता है ।

इससे सर्दी और जुकाम डेरे डाल देते हैं अथवा अंगों (फेफड़े, स्नायु आदि) की अपना विजातीय द्रव्य निकाल डालने-की आतुरताके अनुरूप लाल बुखार, चेचक (बच्चोंके रोग) हाफाडाफा, मीयादी बुखार, निमोनिया, इन्फ्लुएंजा आदि तीव्र रोग होते हैं । नमी, हवा और ठंडक लगनेके अलावा अन्य कारणोंसे, उदाहरणार्थ वायुमंडलके तापमानमें यकायक परिवर्तन, अत्यधिक मानसिक उत्तेजना आदिसे भी तीव्र रोग (मीयादी बुखार, हैजा आदि) हो जाते हैं । कभी-कभी ये रोग शरीरमें स्वयं बिना किसी बाहरी कारणके उत्पन्न हो जाते हैं ।

इन तीव्र रोगोंके साथ हमेशा तीव्र ज्वर भी होता है । पहले प्रायः कुछ ठंडक-सी लगती है; विजातीय द्रव्यमें उत्तेजना होने-से, अणुओंके आपसमें रगड़ खानेसे शरीरके अंदर गरमी बढ़ जाती है; इसलिए रक्त शरीरके अंदरकी तरफ खिंच जाता है, शरीरका बाहरी भाग ठंडा हो जाता है और रोगीको ठंडक मालूम होती है । पर जल्द ही गरमीके शरीरकी त्वचातक पहुंच जानेसे, शरीर गरम हो जाता है । क्योंकि इस समय परिचालित विजातीय द्रव्यको शरीर त्वचाद्वारा तीव्रतासे बाहर निकालनेकी कोशिश करता है । हाफेडाफेमें गला खास तौरसे आक्रांत हो जाता है । बढ़ती हुई गरमीसे विजातीय द्रव्यका आकार बढ़ जाता है और वह पेटसे सिरकी ओर जाते

समय गलेमे फस जाता है जिससे दम घुटकर मृत्यु हो जानेका भय उत्पन्न हो जाता है ।

अब यदि हम रोगीके कमरेकी खिड़कियां बंद करके, प्रकृतिके चिकित्सा-साधन, शुद्ध वायु और प्रकाशको रोगीतक पहुंचनेसे रोकते हैं एवं ज्वरनिरोधक जहरीली दवाएं आदि देते हैं तो बेचारे रोगीकी जीवन-शक्ति और भी कमजोर हो जाती है और गरीब रोगी प्रकृतिके विरुद्ध ठानी हुई इस लड़ाईमे सदैव परास्त होता एवं गिरता है । रोगीको भयानक कष्ट और पीड़ाएं सहनी पड़ती हैं । तब भी होता यही है कि प्रायः उसकी मृत्यु ही हो जाती है; कभी-कभी यह भी होता है कि इस लड़ाईमे रोगके लक्षण चले जाते हैं, रोगी अच्छा हुआ-सा दिखाई देता है अर्थात् शरीर अपनेको शुद्ध करनेका प्रयास बंद कर देता है पर कुछ ही दिन बाद शरीर अपनेको विजातीय द्रव्यसे मुक्त करनेकी और भी अधिक कठिन रीति ग्रहण करता है और एक भयानक उभार प्रस्फुटित होता है । हो सकता है कि इन्फ्लुएजा किसी शोथनाशक दवासे प्रकट रूपसे चला जाय पर शीघ्र ही फेफड़ोमे प्रदाह आरंभ हो जाता है । इस प्रकार ओषधियोंके उपयोगके कारण कभी-कभी जीवनशक्ति सदाके लिए ऐसी क्षीण हो जाती है कि शरीर तीव्र रोग अथवा अन्य किसी रीतिसे अपने विजातीय द्रव्यको निकाल फेकनेमे सदाके लिए असमर्थ हो जाता है ।

शरीरमे इकट्ठा विजातीय द्रव्य जब सड़ने लगता है तब

जीर्ण रोग होते हैं—यह सडान गरमी उत्पन्न करती है जो शरीर-के लिए हानिकर है। जीर्ण रोग अब खतरनाक होता जाता है, धीरे-धीरे स्नायुदौर्बल्य, यक्ष्मा (इन्फ्लुएजा और फेफड़ोंमें प्रदाह उत्पन्न हो जानेके कारण), कैसर, गठिया, मधुमेह, बड़े

भीतर गरमी मालूम होना जीर्ण ज्वरका लक्षण है। इस रोगमें रोगीका शरीर बाहरसे ठंडा रहता है पर ज्यो-ज्यो रोगकी दशा बिगड़ती जाती है रोगीका शरीर ऊपरसे भी गरम रहने लगता है। इसीलिए पुराने जीर्ण रोगियोंको अतमे तेज ज्वर रहने लगता है। ऐसी दशामें समझना चाहिए कि रोगीकी जीवनशक्ति विलकुल क्षीण हो गई है। इस दशामें ज्वर तीव्र रोगके ज्वरके समान विजातीय द्रव्यको शरीरसे बाहर निकालनेके लिए नहीं बढ़ता है वरन् इसका यह अर्थ है कि जो जीवनशक्ति शरीरके अंदरसे ज्वरको दूर करनेमें लगी हुई थी और ज्वरको बाहर जानेसे रोक रही थी उसने थककर काम छोड़ दिया है, जिसकी वजहसे ज्वर शरीरके बाहर-भीतर सभी जगह बढ़ गया है। जीर्ण ज्वरकी अंतिम अवस्थाके इस ज्वरसे लड़नेके लिए भी प्राकृतिक चिकित्साके साधन प्रकाश, वायु, जल, मिट्टी, प्राकृतिक भोजन आदिका उपयोग सफलताके साथ किया जा सकता है।

उदाहरणके लिए सदा बहनेवाले खुले घावको लीजिए। कभी-कभी यह कोई तेज मरहम लगानेसे बंद हो जाता है। पर ऐसा करके केवल एक ऐसे रास्तेको जिससे शरीरका विजातीय द्रव्य धीरे-धीरे निकल रहा था, बंद कर दिया जाता है। अब विजातीय द्रव्य शरीरके अंदरकी ओर चलता है और यदि इसे निकलनेका कोई दूसरा रास्ता शीघ्र न मिला तो यह शरीरको इतनी बड़ी हानि पहुंचा सकता है कि जिससे मृत्यु तक हो सकती है। पर यदि विजातीय द्रव्यका वनना ही प्राकृतिक भोजनद्वारा

घाव-सरीखे कठिन रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इस समय यदि प्राकृतिक चिकित्साद्वारा रोगीकी जीवनशक्ति धीरजसे लगे रहकर एक बार फिर न जगा दी जाय तो ये रोग रोगीको वर्षों खाटमें सड़ाकर धीरे-धीरे उसे कब्रतक पहुंचा देते हैं।

तीव्र रोगोंमें शरीरको बहुत हानि पहुंचाते हुए भी औषधोपचार रोगोंको दवानेमें सफल हो जाता है। पर जीर्ण रोगोंको तो वह दबा भी नहीं पाता। वहां उसकी कुछ नहीं चलती। हां, चीर-फाड़ और संखिया आदि-सरीखे भयकर विषोके द्वारा जीर्ण रोगकी दशा भी कभी-कभी कुछ बदल जाती है, रोगके एक-दो लक्षण दूर हो जाते हैं और शरीरके किसी विशेष अंगके रोगके लक्षण प्रकट रूपसे चले भी जाते हैं। लेकिन रोगीका प्रधान रोग तो बढ़ता ही जाता है। यहांतक कि जिन चीजोंके मोहके कारण वह प्रकृति-पथसे हटा था वे उसकी कोई सहायता नहीं कर पाती और अंतमें वह मृत्युके कराल गालमें जा पड़ता है।

टीकेके जहरद्वारा शरीरकी जीवनशक्ति आरंभमें निकम्मी

रोक दिया जाय एवं प्रकाश, वायु, जल और धरतीकी शक्तिके उपयोगद्वारा शरीरकी जीवन-शक्ति और पाचनको बढ़ाकर विजातीय द्रव्यको मल, मूत्र एवं त्वेदमार्गसे निकालनेमें सहायता की जाय तो घावका वहना अपने आप बढ़ हो जायगा और शरीरकी रोगनिवारिणी शक्ति बढ़नेसे वह सूख जायगा। इस विधिसे किसी प्रकारकी हानिकी संभावना नहीं है, न शरीरका ही कोई नुकसान हो सकता है।

कर दी जा सकती है। फलस्वरूप जिन जीवन-शक्तिसे भरे-पूरे लड़कोके शरीरका विजातीय द्रव्य चेचक आदि बच्चोके रोग कहे जानेवाले उपायोसे निकल जाता था वे बंद हो जाते हैं। अब इन सीधे-सादे तीव्र रोगोके बजाय डिप्थीरिया, फेफड़ों-का प्रदाह-सरीखे भयानक रोग होते हैं और स्नायुदौर्बल्य, यक्ष्मा, कैसर आदि सरीखे जीर्ण रोगोंकी एक लंबी कतार उनके पीछे लग जाती है। कितने ही लोग यक्ष्मा, कैसर, स्नायुदौर्बल्य, कठमाला, बहरेपनको साथ लिए अपनी बैसाखीके सहारे कब्रकी ओर लड़खड़ाते हुए बढ़ते दिखाई दे रहे हैं। इनमेसे कितने ही अंधे भी हो चुके हैं और अनेकोके शरीरका आकार विकृत हो गया है। इनमेंसे अनेककी यह दशा स्वास्थ्यके रक्षक कानून और औषधोपचारद्वारा विहित ठीकेने की है। पर यह बात बहुत कम लोगोंको मालूम है। इस संबंधमे भी यही देखना है कि अंधेरेमे रखे गए इस सत्यपर प्रकाश कब पड़ता है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि जुकाम एवं अन्य साधारण तीव्र रोगोके लिए दी गई दवाएं ही मनुष्यके लिए बड़ा-से-बड़ा खतरा उत्पन्न करती हैं, उसे कष्ट और संकटमे डालती हैं। यहां भी औषधोपचार प्रकृतिके आवाजपर कान नहीं देता और प्रकृतिके सदुद्देश्योंका गलत अर्थ लगाता है।

हम जितना ही आगे बढ़कर प्रकृतिका स्वागत करेंगे, तीव्र रोगोके उद्देश्योंको समझकर उनके सहायक होंगे, जितना ही हम रोगोके सही कारण अप्राकृतिक भोजन, शहरों और कमरोकी गंदी हवासे बचेंगे—और जितना ही हम अपने शरीरपर

प्रकाश, वायु, शीतल जल एवं धरतीकी शक्तिका असर होने देगे उतनी ही पूर्णता और शीघ्रतासे हम अपने शरीरके अंदर उत्पन्न गरमीके खतरेसे दूर होंगे । और तब मल भी (नाक और फेफड़ेके रास्ते) अधिक शीघ्रतासे और समुचित रीतिसे निकलने लगेगा । गुर्दे और बड़ी आतें अपना काम ठीक-ठीक करने लगेगी । गरमी होनेपर पसीना आने लगेगा, खसरा, लाल बुखार चेचकके रूपमें मल त्वचाके ऊपर आ जायगा तथा अनेक अन्य रूपोमे विजातीय द्रव्य शरीरसे बाहर होने लगेगा । शरीरमे गरमी कम होनेपर रोगीको कष्ट और पीड़ा कम होगी और उसे शीघ्र ही आरामका अनुभव होने लगेगा । तीव्र रोग जानेपर उसे अपनेमे नवीन शक्ति आई प्रतीत होगी एवं इससे उसका काया-कल्प उस ग्रीक पौराणिक पक्षीकी भांति हो जायगा जो अपनेको भस्म करके अपनी राखसे फिर पैदा हो जाता था ।

तीव्र रोगोके उपचारमें औषधोपचारकी असफलता एवं ओषधिके प्रयोगसे होनेवाली हानियां उन सबपर, जो डाक्टरोंकी तडक-भडकसे चौधिया नहीं गए हैं, एवं जो दवाओद्वारा रोगीपर लाए गए असरको निष्पक्ष भावसे देख सकते हैं, प्रकट हो जायगी । इसी प्रकार तीव्र रोगोमे प्राकृतिक चिकित्सा करनेपर जो लाभ होता है एवं रोगोके जानेपर स्वास्थ्यमे जो सुधार होता है वह कोई भी किसी प्राकृतिक चिकित्सालयमे जाकर या स्वयं अनुभव करके साफ-साफ देख सकता है । तब उसे मेरे इस कथन-पर भी विश्वास हो जायगा कि तीव्र रोग जरा भी खतरनाक

नहीं है वरन् वे उपचारात्मक उभार हैं जिनके द्वारा शरीर अपनेको विजातीय द्रव्यसे मुक्त कर लेता है ।

इसमें कोई संदेह नहीं है कि मीयादी बुखार, डिप्थीरिया, हैजा आदि सभी तीव्र रोग अधिकतर सर्दीके कारण होते हैं और जिनसे लोग आजकल बुरी तरह डरते हैं, बिल्कुल खतरनाक नहीं हैं । यदि इनका समुचित उपचार किया जाय तो वे अत्यधिक लाभकारी सिद्ध होते हैं । वे मनुष्यके लिए वरदानस्वरूप हैं, आनंद और हर्षके साथ उनका स्वागत करना चाहिए ।

अनगिनत रोगियों एवं स्वयं अपनेपर किए गए अनेक अनुभवोंने मेरे इस विश्वासको कि सर्दी, जुकाम आदि रोग प्रकृति हमारे लाभके लिए लाती है, अधिक दृढ़ कर दिया है । जो मेरी बताई उपचार-पद्धतिको काममें लायेगा, उसे मेरे कथनकी सत्यताकी प्रतीति करानेवाले ठोस प्रमाण भी मिल जायंगे ।

तीव्र रोग शरीरको चलाते रहनेका प्रकृतिका एक साधारण उपाय है । पर वह सर्वथा आवश्यक नहीं है । यदि प्रकृति-की ओर लौट चला जाय तो उससे पूरी तौरपर बचा जा सकता है । जुकाम या अन्य कोई तीव्र रोग होनेपर यदि जल्द ही उसकी प्राकृतिक चिकित्सा आरंभ कर दी जाती है अर्थात् यदि रोगी प्राकृतिक स्नान करता है, कमरेकी सारी खिड़कियां खुली रखकर कमरेमें या बाहर खुलेमें सर्दी-गर्मीके अनुसार थोड़ी या अधिक देरतक बार-बार नंगे रहकर वायुको शरीरपर लगने देता है, नंगे पांव टहलकर, खुले वदन सोकर या आरामकर धरतीसे अपना संबंध जोड़ता है तो चेचक, डिप्थीरिया, मीयादी बुखार,

तीव्र ज्वर, हैजा-सरीखे डरावने रोग भी कोई कष्ट नहीं देते और रोगीकी परिचर्यामें लगे लोगोंको भी रोगके उतार-चढ़ावके समय कोई चिंता नहीं होती । पर यदि स्वस्थ दिखाई देनेवाले लोग या जीर्ण रोगके रोगी, अभीसे, तीव्र रोग होनेके पहले ही, प्रकृतिकी ओर लौट चलें अर्थात् जल, प्रकाश, वायु और धरतीका समुचित उपयोग जिसका वर्णन मैं कर चुका हूं, करने लगे और प्राकृतिक भोजन करें, जिसके संबंधमें मैं आगे लिखूंगा, तो उन्हें जुकाम या कोई भी अन्य तीव्र रोग न होगा ।

अपने प्राकृतिक चिकित्सालयमें और इसे स्थापित करनेके पहले मुझसे जिन अनगिनत रोगियोंने पूरे विश्वासके साथ चिकित्सा कराई उन्हें चिकित्साकालमें न तो जुकाम हुआ और न कोई अन्य तीव्र रोग । इस प्रकारके स्वास्थ्यकर उभार भी किसी-न-किसी रूपमें अप्रीतिकर होते हैं । वे कम-से-कम हमारे साधारण जीवन-क्रममें बाधक तो होते ही हैं । पर जिन अनेक बूढ़े और जवानोंने, जिन्होंने बिना किसी विशेष सावधानी या क्रमागत परिवर्तनके सीधे नंगे पांव टहलना शुरू कर दिया, खुलेमें प्राकृतिक नहान लेने लगे, वायु और प्रकाशपूर्ण भोंपड़ीमें सोने लगे अथवा बिल्कुल खुली जगहमें खुली धरतीपर लेटने लगे और नंगे रहने लगे, उनमेंसे किसीको भी, यद्यपि उन्होंने अच्छे और बुरे मौसममें, बरसात और धूपमें और कभी-कभी कड़ाकेकी सर्दीमें भी सारी चिकित्सा जारी रखी, कोई उभार नहीं हुआ ।

इस प्रकार पूर्णतया प्रकृतिकी ओर लौटनेसे हमारी जीवन-शक्ति प्रचंडरूपसे उद्दीप्त हो उठती है और वह अपनी पूरी शक्ति-

के साथ शरीरमें विजातीय द्रव्य निकालनेमें लग जाती है जिसकी प्रक्रियास्वल्प सारे शरीरमें ऐंठन-सी होती है, कभी-कभी हल्का या तेज दर्द भी होने लगता है (फोड़े भी हो जा सकते हैं), पर माथ-माथ शरीरके अंदरकी बढ़ती हुई गरमी, जो सभी कष्टकर, उन्नेत्रक और थकानेवाले तीव्र रोगोंका कारण होती है, तुरंत कम हो जाती है और धीरे-धीरे चली जाती है। इसकी वजहसे तीव्र ज्वर और साधारणतया जुकाम या कोई भी तीव्र रोग नहीं होने पाता। साधारण जीवनमें भी मनुष्य जितना ही अधिक ठंडे जग, ठंडी हवाके संपर्कमें अपने शरीरको रखता एवं उसपर मोटे कपड़े और भारी जूते नहीं लादता तथा जितनी ही दृढ़ता-पूर्वक वह प्रकृतिमें अपने विश्वासको बनाये रखता है उसे उतना ही मामूली और निरापद स्वास्थ्यकारक उभार होता है और यदि हल्का जुकाम-सा कोई उभार हुआ ही तो वह आसानीसे चला भी जाना है; पर जब प्राकृतिक जीवन व्यतीत करते कुछ दिन हो जाते हैं तब तो इस प्रकारके उभार आनेकी संभावना नहीं रह जाती।

यह सभी जानते हैं कि जो सर्दीमें नहीं डरते या जिनके पास सर्दीमें बचनेके लिए काफी कपड़ा और जूता बगैरह शरीरको पैसा नहीं है उन्हें या तो तीव्र रोग होते ही नहीं या बहुत कम होते हैं।

क्या ठंडके बारेमें मेरे विस्तारपूर्वक लिखे हुए विचारोंको पढ़कर आपको मस्तिष्कसे सर्दीका भय निकल जानेकी आशा की जा सकती है? नहीं, मैं इनका मूर्ख नहीं हूँ कि यह सोचूँ

भी कि सर्दीके भयानक किलेको मेरे विचारोसे जरा भी ठेस लगी होगी । चाहे जितने प्रमाण उपस्थित किए जानेपर भी, कुछ लोगोको भयरहित होकर मौजसे हवा और ठंडकके भोके नगे बदनपर सहते एवं गीली धरतीपर नगे पाव चलते दिखाई देने-पर भी लोग तरह-तरहकी आपत्तिया पेश करेगे, कहेंगे, अरे वह तो अभी जवान है, उसका शरीर सहनशील बन गया है, उसकी काठी मजबूत है इसलिए वह यह सब कर सकता है पर मेरे लिए यह कैसे संभव है ? इन वहानोकी फौजके बलपर ही सर्दी अपने भयके गढ़की रक्षा करती है ।

यदि डाक्टर अनेक रोगोसे पीड़ित भी हो तो भी लोग उसके पास जाते हैं और इस विश्वासके साथ जाते हैं कि वह हमें रोगमुक्त कर देगा । जो दवा दवा-फरोशके यहांसे आती है यदि वह जहर भी हो अतः स्वास्थ्यको नुकसान पहुंचानेवाली एवं नष्ट करनेवाली हो और दवा बनानेवालोकी जरा-सी गलतीसे जान लेनेवाली साबित हो तो भी हम आख मूंदकर उसका विश्वास करते हैं । जब डाक्टर इन खतरनाक दवाओके नाम साढ़े कागजपर लेटिन भाषामे, जिसे हम समझ नहीं पाते, लिखकर देता है तो उनपर हमारा विश्वास और भी बढ़ जाता है ।

पर प्रकृतिसे लोग डरते हैं । और उस प्रकृतिपर विश्वास नहीं करते कि जिसकी चिकित्साके साधन जल, प्रकाश, वायु, गरमी, सर्दी हैं, जिनसे ससार बना है एवं चलता है और जो प्रकृति सारे प्राणियोका भला चाहती है । जबतक मनुष्य

प्रकृति-पथसे नहीं हटा, वह प्रकृतिकी गोदमें खुशी-खुशी खेलता रहा और प्रकृति अपनी इच्छा उसे साफ-साफ बताती रही । डाक्टर यही कोशिश करते हैं कि लोग प्रकृतिके प्रति अपना यह अविश्वास बनाए रहे ।

विश्वकी उत्पत्ति शाश्वत प्रेमके भंडारसे हुई है, इस भंडार-से शुभके अतिरिक्त क्या कभी कोई अशुभ या बुरी चीज प्रगट हो सकती थी ? इसलिए प्रकृतिमें जलकी एक बूद भी ऐसी नहीं है, कोमलतम वायुका मंदतम भोका भी ऐसा नहीं है और न सर्दिका एक लघुतम अंश ही ऐसा है जिसका निर्माण देह-धारियोंके कल्याण और सुखकी दृष्टिसे न किया गया हो ।

जब मनुष्य प्रकृतिसे विमुख हो गया तब अपने कष्टोंका कारण अपनेमें न खोजकर अपनेसे बाहर प्रकृतिमें खोजने लगा । यह उसके नए आचरणके अनुरूप ही कहा जायगा । अब उसने प्रकृतिको खतरोंसे भरी हुई, निर्दय और कठोर माना जिसके परिणामस्वरूप वह प्रकृतिका अविश्वास करने लगा । जिसका आगे चलकर यह फल हुआ कि प्रकृति और उसके कार्योंका वह गलत अर्थ लगाने लगा और फलस्वरूप वह प्रकृतिके साधनोंका दुरुपयोग करके अपने लिए कष्ट और दुःख मोल लेने लगा । अनेक खतरनाक काम प्रकृतिको गलत समझनेके कारण ही किए जाते हैं ।

प्रायः एक सदीसे ज्यादा हो गया कि डाक्टरोंने जलका उपयोग उसकी स्वाभाविक अवस्थामें, अथवा उस अवस्थामें जिसमें कि अपनी नैसर्गिक बुद्धिकी सुननेवाले पशु काममें

लाते हैं, रोगियोंकी चिकित्सामे इस्तेमाल करनेसे इनकार कर दिया है। चाहे फोड़ा सड़ जाय और रोगी मर जाय फिर भी वे फोड़ेको धोनेके लिए गरम पानीका ही उपयोग करेंगे।

बहुत दिन नहीं हुए कि किसी भी ऐसे रोगीको जिसे जोरों-का ज्वर चढ़ा हो, चाहे वह अत्यधिक प्यासकी पीड़ासे परेशान हो एवं भीतरकी गरमीसे जला जा रहा हो चिकित्सक पीनेको ठंडा पानी नहीं देते थे। किसीको भी यदि उसका शरीर किसी कारणसे गरम हो गया है तो किसी रूपमें भी ठंडा पानी पीनेकी इजाजत उसे नहीं थी। सिपाहियोंको मार्च करते समय ठंडा पानी पी लेनेपर सख्त सजा दी जाती थी। यदि सिपाही प्यासके मारे थककर गिर जाय तो भी इसकी परवा नहीं की जाती थी। बदनके गरम हो जाने या रहनेपर ठंडे पानीसे नहाना बहुत खतरनाक समझा जाता था।

पर आज अवस्था बदल गई है। आज यदि किसीके घाव हो जाता है या कोई अंग कट जाता है तो पहले ठंडे पानीका ही उपयोग होता है, ज्वरके रोगीका कष्ट कम करनेके लिए उसे खुशी-खुशी ठंडा पानी पिलाया जाता है; मार्च करते समय सिपाहीको केवल ऐसी जगहोको छोड़कर जहांके लोग कीटाणुओंसे नहीं डर गए हैं—यही तो लोगोंके लिए आज हौवा बना हुआ है—ताजगी लानेके लिए ठंडा पानी पिलाया जाता है।

यह सप्रमाण सिद्ध हो चुका है कि स्नान करते समय शरीरको जब पहले पानी छूता है उस समय शरीर जितना ही अधिक गरम होता है स्नानसे लाभ उतना ही अधिक मिलता है।

अब लोग वाष्पस्नानके बाद वदनसे जब पसीना जोरोसे चूता रहता है तुरत ठंडे पानीसे नहाते हैं ।

आज इसके स्पष्ट चिह्न दिखाई दे रहे हैं कि लोग प्रकृतिकी ओर लौटना चाहते हैं पर ठंडी हवाके बजाय लोग पहले ठंडे पानीकी ओर आकर्षित हो रहे हैं । आज जगह-जगह ठंडे पानीसे चिकित्सा करनेवाले जल-चिकित्सालय खुल गए हैं और रोगी बहुतायतसे वहां चिकित्साके लिए पहुंचने लगे हैं ।

प्रकृति निस्संदेह बहुत दयालु है, यदि कोई उसकी तरफ एक कदम भी बढ़ता है तो वह उसे अपने हृदयसे लगानेकी हाथ फैलाकर दौडती है और हमारी भलाईके लिए अपना वरदहस्त सदा आगे बढ़ाए रहती है । यद्यपि ठंडे पानीका उपयोग आज उस पूर्ण विधिसे नहीं होता जैसा कि प्रकृति चाहती है फिर भी लोग यह जान गए हैं कि ठंडे जलमे रोग-निवारणका गुण अत्यधिक मात्रामे मौजूद है । यदि इस ठंडे पानीके द्वारा प्राप्त सफलताकी तुलना औषधोपचारद्वारा प्राप्त सफलताओं या यों कहिए कि असफलताओसे की जाय तो निश्चय ही वह मानव-जातिको विस्मित कर देनेवाली होगी । किंतु ठंडे पानीका उपयोग एक वारमे केवल कुछ ही देरतक और सीमित रूपमे ही किया जा सकता है ।

पर शुद्ध ताजी हवा मनुष्यका प्राण है । त्वचा एवं फेफड़ों-द्वारा जिस अनुपातमे शुद्ध वायु मनुष्यको मिलती है ठीक उसी अनुपातमे उसका शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक स्वास्थ्य घटता-बढ़ता है ।

यदि हम केवल एक क्षणके लिए भी मनुष्यको वायुसे वंचित कर दे तो उसके जीवनका तत्काल अंत हो जायगा । यदि हम उसका नाक और मुह खुला रखकर उसके शरीरपर किसी ऐसे पदार्थका लेप कर दे कि वह त्वचाद्वारा सास न ले सके तो कुछ ही घंटोंमें उसकी मृत्यु हो जायगी ।

जलके विपरीत वायुमें रोगी हमेशा रह और घूम सकता है और इच्छा होनेपर समय-समयपर वह अपने कपड़े भी उतार दे सकता है । भोजनको, जिससे मनुष्यका सारा शरीर और स्नायु बने हैं, प्राकृतिक कर देनेसे शरीरमें विजातीय द्रव्य एवं रोगका बढ़ना तुरंत रुक जाता है । यदि स्वास्थ्यको बनाये रखने एवं रोगको दूर करनेके लिए वायु, ठंडक, धरतीकी शक्ति एवं प्राकृतिक भोजनका—इस भोजनकी आजके शाका-हारी भोजनसे कोई तुलना नहीं है—उपयोग किया जाय तो उससे प्राप्त सफलताके सामने शीतल जलद्वारा प्राप्त सारी शानदार सफलता मात हो जायगी । पर वह प्रयोग अनिवार्यतः मेरी बताई विधिके अनुसार, जिसका वर्णन मैं कर चुका हूं और आगे चलकर और करूंगा, होना चाहिए ।

जलका प्रयोग यदि गलत तरीकेसे और देरतक किया जाय तो हानि हो सकती है पर वायुसे किसी हालतमें भी कोई नुकसान नहीं होता, उसका प्रयोग सदा लाभकर ही होता है । लेकिन तब भी लोग वायुको अविश्वासकी दृष्टिसे ही देखते हैं । आज जब हमारा शरीर विशेष रूपसे गरम रहता है या जब -

हमारे शरीरसे गरमीके मारे पसीना बहता रहता है उस समय भी हम ठंडे पानीसे स्नान करते नहीं हिचकते, ज्वरके रोगियोको भी ठंडे पानीमे सुला दिया जाता है पर क्या कोई यात्री जो तेज रफ्तारसे चलनेके कारण पसीने-पसीने हो गया है, किसी खुले स्थानमे या किसी शिलाखंडपर बैठकर अर्धनग्नावस्थामें (नगी छाती, नगे पांव और नंगे सिर) या बिलकुल नंगे होकर अपने शरीरपर तेजीसे आती हुई ठंडी हवा केवल कुछ समयके लिए लगने दे सकता है ? डिप्थीरिया या चेचकसे पीड़ित किसी बालकको या निमोनिया या मीयादी बुखारके तीव्र ज्वरसे पीड़ित किसी बड़ेको, जो गरमीके मारे छटपटा रहा हो, और मोटे भारी ओढ़नेको फेक देना चाहता हो, जाड़ेके दिनोमें खिडकी खुले ठंडे कमरेमे या खुले मैदानमे बिलकुल नगा ले जानेका कोई साहस करेगा ?

ऐसे रोगीको आज कौन दुर्गंधभरी भारी, जहरीली हवाभरे कमरेमे और ठंडकके दिनोमे भी बाहर ले जाकर बाग या बनमे वनी वायु और प्रकाशवाली भोंपड़ीमे सुलाएगा या यदि बहुत ठंडक नहीं हुई तो उसे नंगे ही साफ समतल भूमिपर लेटने या सोने देगा ?

केवल ऐसा करनेके खयालसे ही, औरोकी कौन कहे हमारे! आजके प्राकृतिक चिकित्सक और उनके अनुगामियोका दिल दहल उठेगा और वे भयके मारे कांप उठेंगे । और जो खुल्लम-खुल्ला ऐसा करनेको कहेगा लोग उसे सीधे-सीधे पागल करार दे देंगे । सदियो पहले पुराने जमानेमे जैसा कानून था वैसा यदि

आज होता तो मेरे-ऐसे लोग जेलखाने या पागलखानेकी हवा खाते होते । और जिस प्रकार गैलीलियोपर यह कहनेके लिए कि 'सूर्य पृथ्वीके चारो ओर नहीं, पृथ्वी सूर्यके चारों ओर घूमती है' मुकदमा चलाया गया था उसी प्रकार मुझपर आजके वैज्ञानिक मुकदमा चलाते ।

जो भी हो, यह तो सही ही है कि ठंडी वायु भी ठंडे पानीकी भांति ही गरम शरीरपर लगनेपर उसे चैतन्यता एवं शक्ति प्रदान करती है । गरम दिनके बाद शीतल रात्रिका आगमन होता है, गरमीके मौसमके बाद जाड़ेका मौसम आता है—गरमी और ठंडकके इन परिवर्तनोंके पीछे प्रकृतिके महान् उद्देश्य छिपे हुए हैं । किसी भी खुली जगहमें बागमें, या अच्छा हो कि किसी जगलमें, रोगीको ले जानेपर उसे शुद्ध ताजी हवा मिलेगी, शीतल समीर उसके खुले बदनपर लगेगा, धरती उसके तापको एवं रोगको हरेगी, तीव्र रोगका रोगी शीघ्रतासे स्वस्थ होगा एवं जीर्ण रोगके रोगीकी उंगली प्रकृति स्वयं पकड़कर उसे फूलोभरे रास्तेसे सुख और आनंदके अप्रत्याशित संसारमें ले जायगी ।

यदि हम पानी, प्रकाश, वायु और धरतीकी शक्तिके उस तरहके उपयोगकी जैसा कि मैं रोगियोंके रोगनिवारणार्थ करता हूं केवल बात भी करे तो लोग मारे डरके उसे अनाड़ी चिकित्सा कह उठेंगे जिसका तात्पर्य यह होता है कि प्राकृतिक चिकित्सा बड़ी कष्टसाध्य एवं खतरनाक चिकित्सा है जिसके द्वारा कुछ ही लोग इसके खतरेके बावजूद भी आकस्मिक

रूपसे अच्छे हो सकते हैं, वरना अधिकतर लोगोको तो इसमें मरना ही होता है ।

असलमें तो जल, प्रकाश, वायुसे बेचारे कमजोर रोगीको वंचित रखना और मीठी कडवी जहरीली दवा देना ही लापर-वाही, क्रूरता, कठोरता एवं मूर्खताकी चरम सीमा है ।

प्रकृतिके हाथो सौपनेसे अधिक मृदुताका व्यवहार रोगीके साथ और क्या किया जा सकता है ? प्रकृतिकी चिकित्सासे अधिक शीघ्रतासे रोगीको कौन स्वास्थ्य प्रदान कर सकता है ?

प्रकृतिकी शरणमे रहनेवाले रोगीके कष्ट शीघ्रतासे दूर होते हैं, उसकी चिंता चली जाती है और उसे नवजीवन एवं नवप्रसन्नता प्राप्त होती है । यदि रोगीका उपचार जल, प्रकाश, वायु, ठंडक एवं धरतीकी शक्तिसे किया जाय तो निश्चय ही आजसे बहुत कम लड़के निराश माताके हृदयसे एवं भग्नहृदय पिताके हाथोसे छिनकर ठंडी कब्रमे सोयेगे, दुःख और अभावमे लिपटी विधवाएं और बच्चे भी कम दिखाई देगे तथा लुटे हुए-से शोकमय जीवन बितानेवाले पुरुषोकी भी संख्या कम हो जायगी ।

मैं इसका पूरा अंदाज नहीं कर पा रहा हूं कि यदि हम अपनेको वायु और धरतीको पूरी तौरसे सौंप दे तथा प्राकृतिक भोजन^१ ग्रहण करना आरंभ कर दे तो दुनियासे दुःख और अभाव, कष्ट और निराशा कितनी कम हो जायगी ।

^१यदि भोजनमे परिवर्तन किए बिना भी वायु, प्रकाश, धरतीकी शक्ति और प्राकृतिक स्नानका अथवा केवल वायु और प्रकाशका सहारा

पर आज भी मां बड़े प्रेमसे अपने बच्चेको मोटे-मोटे कपड़े पहनाती है, पैरोमे मोजे, सिरपर कटोप और गलेमें गुलूबंद बाधती है तथा अपने पतिको हमेशा कोई-न-कोई कपड़ा बच्चेके लिए लानेको कहती रहती है। यदि बाहर ठंडी तीखी वायु लोगोको अपनी ठंडकसे ताजगी एवं शक्ति प्रदान करनेका न्यौता देती हुई बहने लगती है तो मा बड़े यत्नसे बच्चेको भारी वायुसे भरे कमरेके अंदर ही रखती है। उसे ठंडकका डर एक क्षणके लिए भी चैन नहीं लेने देता। इस प्रकार अपने बच्चेके स्वास्थ्य और कुशलताके बारेमे व्यर्थमे चिंतित होकर वह अनजानमे अपने हाथों उसकी कब्र खोदती है।

गलत भोजनके कारण शरीरमे रोगकारक द्रव्य अधिकाधिक इकट्ठा होता है और प्रकृतिको वायु और धरतीकी शक्ति-द्वारा शरीरकी जीवनशक्तिको उत्तेजित करके इस विजातीय द्रव्यको निकालनेका मौका नहीं दिया जाता। यदि प्रकृति किसी प्रकार कोई मौका ढूढ निकालती है तो डाक्टर अपनी जहरीली शीशिया लिए प्रकृतिके इस प्रयासको दबा देनेके लिए तैयार मिलता है। तब कफनसे लिपटा हुआ शरीर घरसे निकलता है। ओह ! इस शरीरसे लोगोको कितनी आशा थी, लोग इसे कितना प्यार करते थे,

लिया जाय तो मनुष्यके स्वास्थ्य और सुखमे अभूतपूर्व उन्नति होती है। पर यदि साथ-साथ प्राकृतिक भोजनका, जिसके बारेमे आगे बताऊंगा, उपयोग किया जाय तो यह उन्नति बहुत अधिक बढ जाती है।

मृत्युने इन सबपर पानी फेर दिया । मृत्यु प्राकृतिक है, इसमें कुछ भी बुराई या भद्दापन नहीं है पर लोग मृतकके पीछे बुरी तरह रोते चलते हैं । श्मशानमें ऐसा आर्तनाद होता है कि जिसे सुनकर आदमी भयभीत हो उठता है, उसपर मुर्दनी छाने लगती है और लगता है उससे कोई बड़ा पाप हो गया है । मनुष्यके अज्ञानने क्रूरतापूर्वक फिर एक हत्या कर दी ! पर चिताके बुझनेके पहले ही चारों ओरसे यह आवाज सुनाई दे जाती है कि “जो ईश्वर करता है वह अच्छेके लिए ही करता है ।”

खैर, हम लोगोंने ठंडे पानीका उपयोग आरम्भ कर दिया है और वह दिन शीघ्र ही आनेवाला है जब हम लोग वायु, धरती और सही प्राकृतिक भोजनपर अपनी आस्था जमाएंगे । जलसे अधिक ये हमारे विश्वासके अधिकारी हैं ।

तब मनुष्यको नया स्वास्थ्य प्राप्त होगा, उसके जीवनमें सच्चे आनंदका प्रवेश होगा, जवानीकी ताजगी उसके बुढ़ापेतक वनी रहेगी और वह हर प्रकारसे सुखका अधिकारी होगा । तब रोग और शोक, दुःख और कष्ट, अभाव और निराशा

‘यह समझना कि ईश्वर जिसे प्यार करता है उसके लिए रोग और कष्ट भेजता है बहुत बड़ी और दुःखद भूल है । यह ईश्वरके प्यार और बुद्धिमत्ताका मजाक उड़ाना है । सारे दुःख और कष्ट प्रकृति-पथसे हटने और अपने जीवनको प्राकृतिक नियमोंके विरुद्ध चलानेके अपराधका आवश्यक फल और दंड हैं ।

उसके पथसे अलग रहेगे और मृत्यु स्वच्छ आकाशसे बिजलीकी भांति अप्रत्याशितरूपसे गिरकर उसके बागकी नवकलियोंको नष्टकर उसके संसारसे, आनंद और प्रसन्नताको अंतर्हित नहीं कर सकेगी । २४

प्राकृतिक चिकित्साका उपादानः मिट्टी

बाइबिलमें लिखा है, “खुदाने धरतीकी धूलसे आदमीका पुतला बनाया, उसके नथनोमें प्राण फूके और वह सजीव प्राणी हो गया ।”

तो आदमी मिट्टीका ही बना है ।

घाव और हर प्रकारके चर्मरोगके लिए गीली मिट्टी असली प्राकृतिक मरहम है । मिट्टीके बने शरीरकी क्षतिकी पूर्ति मिट्टीसे ही हो जाती है ।

मैंने कई बार यात्रियोंसे सुना है कि बहशी घावों और त्वचाके रोगपर गीली मिट्टीका प्रयोग करते हैं और शीघ्र रोगसे मुक्ति पा लेते हैं ।

पशु भी घावोंपर मिट्टीका ही प्रयोग करते हैं । हाथीके शरीरपर यदि डाली वगैरहकी रगड़से कभी घाव हो जाता है तो वह तुरत अपनी लारसे मिट्टी गीली करता है और उसे सानकर मुलायम हलुए-सी बनाकर घावपर थोप देता है ।

पशुओंके रोगोंमें गीली मिट्टीका प्रयोग बराबर होता

है। गाय-बेलके खुर पकनेपर उनपर लोग गीली मिट्टी बांधते या उन्हें कीचड़में खड़ा रखते हैं। हम अब फिरसे जब प्रकृतिके नियमोंके अनुसार रहने लगेंगे, प्रकृतिकी आवाजपर कान देने लगेंगे, तब हमें गीली मिट्टीको अपना ही होगा। यदि हमने इसे अपना लिया तो समझ लीजिए हमने एक बड़ी सिद्धि प्राप्त कर ली।

मिट्टीका प्रयोग करनेवालेको किसी प्रकारके घाव, उसके प्रदाह, सूजन तथा ज्वरसे कभी कोई खतरा नहीं हुआ, न उसके डरसे वे आतंकित ही होते हैं। यदि मिट्टीका प्रयोग किया जाय तो चीरफाड़की जहरत ही न रहे, न उनसे किसीको कष्ट ही उठाना पड़े। हर प्रकारके घाव और चर्मरोग मिट्टीके प्रयोगसे कम-से-कम समयमें बिना किसी कष्ट अथवा दर्दके अच्छे होते हैं। सर्वथा प्राकृतिक गीली मिट्टीकी पुलटिसके गुण अनंत हैं। घाव, फोड़े-फुंसी और चर्मरोग तो इसके प्रयोगसे यों ही अच्छे हो जाते हैं। युद्धमें भी मिट्टीकी पुलटिस विशेष उपयोगी हो सकती है।

शरीरपर किसी तरहकी चोट लग जाय, घाव हो जाय, कट जाय, बर्छी-भालेसे लग जाय, जल जाय, गोली बगैरा लग जाय, सारा शरीर फूल जाय, फोड़े-फुंसी, दाद, खाज, उकवत हो जाय, सूजन आ जाय, विच्छू-वर्रे या साप डस ले, जानवर काट खाय, रक्तमें जहर फैल जाय, घाव दूषित हो जाय, नाक-मुहपर फफोले पड़ जाएं, सेहूआ हो जाय, सिरमें रुसी पड़ जाय, कोढ़ हो जाय, हड्डी टूट जाय, तो रोगके स्थान-

पर मिट्टीको गीली करके या नदी-नालेकी गीली चिकनी मिट्टी बाधनी चाहिए ।

मिट्टी बाधते ही शीतलता आती है, आरामका अनुभव होता है और लाभ तत्काल होता है जिसे देखकर लोगोंको बड़ा आश्चर्य होता है । मिट्टीकी महिमा ऐसी ही है, पर कितने लोग हैं जो इस महिमासे परिचित हो ?

मिट्टीकी पुलटिसके लिए जिसे मिट्टीकी पट्टी भी कह सकते हैं, गीली-से-गीली मिट्टी (नदी-नालेका कीचड़) लेनी चाहिए और उसे सीधे घावपर (गहरा हो तो घावके अंदर भी) रखना चाहिए, फिर ऊपरसे कपड़ा बाध देना चाहिए कि मिट्टी इधर-उधर न सरके । घावपर कपड़ा रखनेके बाद उसपर मिट्टी रखकर घाव और मिट्टीका सीधा संबध होनेसे बचानेकी कोशिश कभी न करनी चाहिए ।

लोगोको मिट्टीका यह प्रयोग आवश्यकतासे अधिक सीधा और सरल प्रतीत होता है । उनका चितित, अस्थिर मस्तिष्क बड़े-बड़े वैज्ञानिक अनुसंधानोके बलपर जटिल मशीनोंकी सहायतासे शमनात्मक मरहम बनानेकी कोशिश करता है ।

मिट्टीकी साधारण पुलटिस आदमीको बिना किसी खतरेमे डाले घावको भर देती है, बड़ी आसानीसे अच्छा कर देती है । मरहम अकसर बहुत हानि पहुंचाते हैं । मिट्टीके प्रयोगसे कई लोग इसलिए डरते हैं कि कहीं मिट्टी गंदी हुई तो खूनमे विष न पहुंच जाय । पर जहां कूड़ा-करकट फेका

जाता हो या गंदगी गाडी जाती हो वहांकी मिट्टी कोई लगावेगा ही क्यों ?

शराब, मांस आदि अनेक अप्राकृतिक खाद्योंद्वारा शरीर-म पहुंचनेवाली गंदगीके बारेमें, जिसके कारण अनेक रोग उत्पन्न होते हैं और जो घावको खतरनाक बना देती है, आज कोई नहीं सोचता । शरीरमें भरे विषसे कोई नहीं डरता, लोग डरते हैं उन विषोंसे जो बाहरसे शरीरमें अनजानसे पहुंच सकते हैं, गोकि इनसे डरनेकी जरा भी जरूरत नहीं है । मिट्टीद्वारा शरीरमें विष पहुंचनेकी तो जरा भी आशका नहीं है ।

घावपरसे मिट्टीकी पट्टी जब हटाई जाती है तो अक्सर उसके साथ बदबूदार तरल पदार्थ निकलता है । मिट्टी इसे घावके चारों तरफसे खींचकर निकाल लाती है । इससे यह आसानीसे समझा जा सकता है कि मिट्टी घावको और उसके चारों ओरकी जगहको दूषित पदार्थसे मुक्त रखती है और इसीलिए मिट्टीके प्रयोगसे घाव शीघ्र और आसानीसे अच्छे होते हैं ।

घावमें मिट्टीद्वारा विष पहुंचनेका कोई डर नहीं है । यदि मिट्टीद्वारा कुछ गंदगी घावमें पहुंच जायगी तो मिट्टी उस गंदगीको तुरंत सोखकर नष्ट कर देगी ।

कुछ लोग मिट्टीमें खाद-गोबर मिले होनेकी शंका करते हैं, पर यह तो सभी जानते हैं कि देहाती घावपर सीधे गोबर रख देते हैं । उनका घाव बिना विषाक्त हुए ठीक हो जाता

है, इसलिए यदि मिट्टीकी पुलटिसमें गोबर हो भी तो किसी प्रकार डरनेकी जरूरत नहीं है।

रोगोके कीटाणु पृथ्वीपर भरे पड़े हैं, आजके विज्ञानके इस कथनपर जरा भी ठंडे दिलसे विचार किए वगैर लोग इतने घबरा गए हैं, कि गीली मिट्टीके प्रयोगकी बात करना ही एक साहसका काम हो गया है। इसके प्रचारपर पुलिस रोक लगा सकती है, पर हमें इन पक्षपातपूर्ण रूढ़िवादी विचारोंसे डरनेकी जरूरत नहीं है।

यह कहनेकी जरूरत नहीं कि मैंने अनगिनत बार मिट्टीका प्रयोग किया है और प्रत्येक बार फल आशातीत हुआ है। नुकसान तो कभी किसीको पहुंचा ही नहीं, न एकका भी रक्त विषाक्त हुआ।

वहशी और पशु अपनी नैसर्गिक वृत्तिद्वारा प्रेरित होकर अपने घावोंपर मिट्टीका प्रयोग कर उन्हें अच्छा कर लेते हैं। नैसर्गिक वृत्ति किसीको कुराह नहीं ले जा सकती। हम बिना किसी संशयके इसके इशारेपर चल सकते हैं, हमें कभी कोई हानि नहीं होगी।

यदि घाव बड़ा हो तो हर प्रकारसे प्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेकी (मास, मदिरा, बीड़ी, सिगरेट आदि छोड़नेकी) आवश्यकता होती है, यह प्रयोगद्वारा सिद्ध हो चुका है।

मिट्टीकी पुलटिस और इसके अनेक प्रकारके प्रयोगोंके बारेमें कहना अभी थोड़ा बाकी रह गया है।

मैं यह पहले ही बता चुका हू कि मिट्टीमें घुलाने और

चूसनेकी शक्ति है। वह विजातीय द्रव्यको घुलाकर चूस लेती है।

यह बराबर देखा गया है कि लोग बिना पहलेकी जानकारीके डंक मारनेपर या सापके डंस लेनेपर नैसर्गिक वृत्ति-द्वारा प्रेरित होकर मिट्टीका प्रयोग करते हैं।

एक बार जब ईसामसीह कही जा रहे थे तो उन्होंने रास्ते-में एक आदमीको देखा जो जन्मसे अंधा था।

जब उन्हें उसके बारेमें ज्ञात हुआ तो उन्होंने जमीनपर थूककर मिट्टी सानी और अधेकी आंखोंपर लगा दी।

और कहा, "सैलम तालाबपर जा और अपनी आंखे धो।" यह सुनकर वह गया, आंखे धोई और देखता वापस लौटा।

घरतीमें जो आश्चर्यकारी रोगनाशक गुण हैं उनके कारण मिट्टीकी पुलटिसको भी विशेष स्थान प्राप्त हो गया। मिट्टीके प्रयोगसे कितने स्थानीय रोग इस प्रकार चले जाते हैं जैसे उनपर जादू कर दिया हो। यह प्रकृतिकी ही शक्ति है जिससे ये आश्चर्यजनक कार्य संपन्न होते हैं।

कोई किसी भी रोगका रोगी क्यों न हो, सामान्यतया उसके सारे शरीरकी चिकित्सा जल, प्रकाश, वायु तथा प्राकृतिक भोजनद्वारा होनी अत्यन्तावश्यक है। इसी एक उपाय-द्वारा स्थायी स्वास्थ्यकी प्राप्ति होगी। पर स्थानीय चिकित्साके भी बहुतसे लाभ हैं। यदि तुरन्त लाभ प्राप्त करना हो तो रोगी अंगकी चिकित्सा कभी-कभी अत्यन्तावश्यक हो

जाती है, और इसके लिए वस्तुतः प्राकृतिक साधन मिट्टीसे बढ़कर दूसरा ज्यादा पुरअसर उपाय नहीं है ।

अवतक ऐसे अवसरपर जलका प्रयोग होता आया है । रोग-स्थित स्थानपर लोग भीगे कपड़ेकी पट्टी बांधकर गरमी लानेके लिए ऊपरसे ऊनी कपड़ा बांधते हैं । पर मिट्टीकी पुलटिस अधिक प्राकृतिक है और अधिक लाभदायक भी, क्योंकि मिट्टी पानी ज्यादा सोखती भी है और जल्द सूखती भी नहीं । इसके अलावा घुलाने और जज्व करनेका मिट्टीमें अपना निजी गुण भी है ।

प्रेसनिज साहब^१के बताये पेडपर गीले कपड़ेकी पट्टी बांधने और भी जितने प्रकारके गीली पट्टीके प्रयोग हैं, मिट्टीकी पुलटिसके प्रयोगकी तुलनामें नगण्य है और वह दिन दूर नहीं है जब लोग उनके बजाय मिट्टीकी पट्टीका ही उपयोग करेंगे ।

मिट्टीकी पट्टी भी प्रेसनिज साहबकी बताई पट्टियोंकी तरह ही बांधी जाती है । अंतर केवल यह है कि जलकी जगह गीली पट्टीका प्रयोग होता है । जहातक बन सके मिट्टीको ढीली बनाना चाहिए पर इतनी ढीली नहीं कि रखनेपर बहने लगे ।

मिट्टीकी पट्टी बनानेके लिए गीली मिट्टी या नदी-

^१ प्रेसनिज साहब जस्टके पहले हुए थे । ये रोगीको मिटानेके लिए पानीका प्रयोग भीगी पट्टियोंके रूपमें करते थे । —अनुवादक

नालेकी कीचड़ लेकर छाती, आख, गलेके चारों ओर और गरदन, गाल, पैर, पिंडली, पंजे, हाथ, जननेद्रिय, मूत्राशय, तिल्ली और जिगरके स्थान, रीढ़की हड्डी आदि जहां भी रोग हो फैला देनी चाहिए और फिर उसपर कोई ऊनी या सूती मोटा कपड़ा रखकर बांध देना चाहिए ताकि मिट्टी अपने स्थानपर बनी रहे। ऊपरवाले कपड़ेके एक सिरेपर एक डोरी लगी रहने तो बांधनेमें सहूलियत होगी।

जरा सोचने-समझनेवाला कोई भी आदमी आसानीसे जान लगा कि किसी विशेष स्थानपर मिट्टीकी पुलटिस कैसे बांधी जा सकती है। समझना केवल यही रहता है कि गीली मिट्टी अपने स्थानपर कैसे टिकी रखी जा सकेगी।

बांधनेकी पट्टी सूती या ऊनी कोई भी हो सकती है। पानीकी पट्टी या गद्दीमें ऊपरस ऊनी पट्टी बांधनेकी जैसी जरूरत होती है वह मिट्टीकी पट्टीमें नहीं, क्योंकि मिट्टी अपने आप गरम हो जाती है। पर जो रोगी कमजोर हो, जिनके शरीरमें गर्मी कम हो, उनके लिए ऊनी पट्टीका प्रयोग बहुत अच्छा है।

मिट्टीकी पुलटिस वह बनी-बनाई दवा है जिसका कोई भी रोग क्यों न हो, किसी तरहका दर्द क्यों न हो तुरंत उपयोग कर सकते हैं। सदा अभीष्ट फल प्राप्त होगा। कितने ही रोगोंमें तत्क्षण आराम पहुंचेगा। रोग कड़ा हो तो मिट्टीकी पुलटिस देरतक रखे रहना चाहिए। सर्वरोगहारी मिट्टी रोगोंकी एक ही ओषधि है।

रोग शरीरके बाहर हो या भीतर, मिट्टीकी पट्टी गरमीको खींचती है। यदि रोग छातीपर है तो मिट्टीकी पट्टी छातीपर, मूत्राशय और तिल्लीके रोगोमे इनके स्थानमे पेटके ऊपर, डिप्थीरियाके रोगमे गलेके चारो ओर तथा और भी रोगोमे इसी तरह रखनी चाहिए।

सभी रोग पेटकी गडबडीके कारण पैदा होते है, अतः पेडूपर मिट्टीकी पट्टी रखना सभी रोगोमे लाभदायक साबित होगा। ऐसे रोगोमे जिनमे कोई खास स्थान ग्रसित नहीं होता—जैसे स्नायुदौबेल्य, शोकातुर होना, आदि रोग जो सारे शरीरके रोग कहे जा सकते है—पेडूपर मिट्टीकी पट्टी रखना लाभकारी है।

पेडूपर मिट्टीकी पट्टी रखनेसे ज्वर तुरत कम होता है। अतः इसका उपयोग मीयादी बुखार, लाल बुखार, मोतीभरा, कफज्वर आदि-से नये रोगोमे और किसी भी कारणमे गिरे स्वास्थ्यमे अवश्य करना चाहिए।

मिट्टीकी पट्टी पेडूपर घटोतक पड़ी रह सकती है, अतः यह कटिस्नानकी बनिस्बत, जो एक बारमे केवल कुछ मिनटोके लिए ही लिया जाता है, पेटसे ज्यादा गरमी खींचती है। पर क्योंकि मिट्टीकी पट्टीके बाद पेडूको साफ करनेके लिए उसे धोना ही पड़ता है, अतः मिट्टीकी पट्टीके बाद बहुत थोड़े समयका एक कटिस्नान हमेशा ले लेना चाहिए। नहान यदि नहीं लिया जाय तो भी कोई हरज नहीं है।

मिट्टीकी पट्टी उतारनेके बाद उसपर हाथ रखनेसे

मालूम हो जायगा कि मिट्टीकी पट्टी पेड़ या फोड़ेकी कितनी गरमी खींचती है । ॥

सारे बदनमें धूप लेनी हो तो मिट्टी पोतनेके बाद धूपमें लेटकर हम अपने बदनपर अहसान करेंगे । इस प्रकार शरीरमें धूप लगनेसे चमड़ी काली नहीं होगी, न जलेगी । धूप-नहान लेते वक्त यदि केवल मिट्टी मिला पानी ही शरीरपर चुपड़ लिया जाय तो वह जलनेसे बचेगा ।

मिट्टीकी पट्टी आवश्यकतानुसार घंटो रखी रह सकती है और दिनमें कई बार बदली भी जा सकती है । रोग कड़ा हो तो पट्टी शुरूमें जल्दी-जल्दी बदलना चाहिए । सोते समय रातको मिट्टीकी पट्टी बांधी जा सकती है और तकलीफ न होती हो तो पट्टी रातभर बधी रह सकती है । जब पट्टी बहुत गरम हो जाय तो उसे उतारकर दूसरी लगा देने चाहिए ।

जहां आदमी रहता है वहांकी मिट्टी जैसी भी हो वह मिट्टीकी पट्टी बनानेके लिए उपयोगी होती है । चिकनी मिट्टी आसानीसे चिपकती है और इससे लाभ कुछ विगेष भी होता है । अगर मिले तो चिकनी मिट्टीका ही उपयोग करना चाहिए ।

सूजन, फेफड़े, गले और कठनलिका, आख, नाकके रोग, गठिया, त्रात-रोग, रूसी, चर्मरोग, पेटके और जननेद्रियसंबंधी रोग, मूत्राशय और यकृतसंबंधी रोग, नसोकी पीड़ा, हर प्रकारके दर्द, सिरदर्द, दांतका दर्द आदि जैसे अनगिनत रोगोंमें,

जो आये दिन होते रहते हैं, मिट्टीकी पट्टीका सहारा विश्वास-पूर्वक लिया जा सकता है ।

दर्दका तो मिट्टी निश्चय और निरापद इलाज है, क्योंकि दर्दके कारण विजातीय द्रव्यको मिट्टीकी पुलटिस खींच लेती है और दर्द हमेशाके लिए चला जाता है । फोड़े, फुसी, सूजन वगैरहके लिए जिन अप्राकृतिक ओषधियोंका उपयोग किया जाता है वे रोगको अच्छा करनेके साथ ही विषको शरीरके अंदर पहुंचाती हैं और इस प्रकार घातक सिद्ध होती हैं ।

दर्द मिटानेवाली दवाका उपयोग कर दांतसाज दांतको ही खतम कर देता है । ऐसी दवाओसे बचना चाहिए । अगर दांतका दर्द बिना दांत खोये (उखड़वाये) चला जाय तो फिर उस लाभका क्या कहना ।

अगर एक बार मिट्टी रखनेसे दर्द न चला जाय तो उसे तबतक बदलते रहना चाहिए जबतक इच्छित लाभ प्राप्त न हो जाय ।

गरदनपर मिट्टीकी पट्टी बांधनेसे सिर-दर्दमें विशेष लाभ होता है ।

बिजली गिर जानेपर या सांपका विष चढ़ जानेपर या किसी प्रकारके घातक रोगसे एकाएक आक्रांत हो जानेपर आदमियोंको सिर बाहर रखकर समूचा जमीनमें गाड़ दिया गया है । कभी-कभी कोई खास अंग विशेष तौरपर हाथ-पांव ही गाड़े गये हैं । इससे रोगी जल्द अच्छा हो गया और बच गया है । आदमीको समूचा या उसका कोई विशेष अंग गाड़ते

वक्त ऋतुकी उपयुक्ततापर ध्यान रखना चाहिए। हैजेके उग्र रोगी तथा मीयादी वृक्षारके रोगीको गाड़ना श्रेष्ठतर साधन है। जिस मिट्टीमें रोगी गाड़ा जाय वह बहुत खुश्क न होनी चाहिए।

शरीरके जिस अंगकी चिकित्सा मिट्टीकी पुलटिससे की जाती है अथवा सारा शरीर या शरीरका जो अंग मिट्टीमें गाड़ा जाता है, उसे मिट्टी शक्तिशाली और तरोंताजा बना देती है, यह देखकर मिट्टीका महान चिकित्सक गुण स्पष्ट हो जाता है। जिनकी किसी कारणवश एकाएक मृत्यु हो गई है वे मिट्टीमें गाड़ देनेसे पुनर्जीवित हो गये हैं।

सूर्यके प्रकाशमें शरीरको वालूमें गाड़नेकी भी सिफारिश की जा सकती है। सूर्य वालूको गरम कर देता है, अतः इस क्रियाका लाभ बढ़ जाता है।

हमें मिट्टीकी ठही पुलटिसका ही प्रयोग करना चाहिए, उसे अप्राकृतिक तरीकेसे आगपर कभी गरम न करना चाहिए। गरम पानी पीकर देखिए। तुरंत मालूम हो जायगा कि उसमें न तो ताजगी है न शक्तिप्रदायक गुण। इस तरह पुलटिसको जब आगपर गरम कर देते हैं तो पुलटिसमें लगा पानी और मिट्टी दोनोंकी रोगनाशक और शक्तिदायक शक्ति नष्ट हो जाती है। गुनगुने गरम या खूब गरम पानीके प्रयोगसे भी विजातीय द्रव्यको घुलाया जा सकता है और रोगसे कथित मुक्ति पाई जा सकती है। इस रीतिसे शरीर कमजोर हो जाता है और उसे बड़ी क्षति पहुंचती है। यहातक कि हानिका

पल्ला लाभसे बहुत ऊचा पड़ता है। इसमें तो कोई संदेह नहीं कि हानिकी प्रतीति तुरंत नहीं होती, पर वह लगड़ाती हुई धीरे-धीरे आती है और कुछ देर बाद पहुंच ही जाती है।

गरम पानी या गरम पुलटिसके प्रयोगके तुरंत बाद ठंडे जलके स्नान, फुहारे आदिका प्रयोगकर हम गरम प्रयोगसे हुई क्षतिको मिटा नहीं सकते।

इसी तरहकी हानि गरम वाष्पके स्नानसे भी होती है।

मिट्टी अथवा कीचड़ लगानेसे त्वचा बहुत अच्छी तरह साफ होती है। शरीरपर बराबर मिट्टी लगाकर रगड़कर धोते रहनेसे त्वचा पूर्णतया स्वच्छ होनेके साथ-साथ मुलायम और चिकनी हो जाती है।

इस विलक्षण ओषधि मिट्टीसे रोग जिस तरह आसानी और आरामसे तथा जितने निश्चित रूपसे जाते हैं उसके लिए मिट्टीके प्रयोगकी लाख-लाख प्रशंसा करनी चाहिए और इसका जोरदार प्रचार होना चाहिए। मिट्टीकी पुलटिस बनाकर और उसका प्रयोग करनेकी विधिकी अबतक उपेक्षा (केवल फादर कनाइप कभी-कभी मिट्टीकी पुलटिसकी राय देते थे) ही की जा रही है। मैंने बहुत पहले ही मिट्टीके प्रति अपने विश्वासकी घोषणा की थी कि मिट्टीका भविष्य महान है और इसका घर-घर प्रचार हो जायगा। जहां जब जरूरत होगी यह मिलेगी और आशातीत लाभ प्रदान करेगी। इसके प्रयोगसे जो फल निकले हैं उन्होंने मेरे विश्वासकी पुष्टि की है।

मिट्टीकी पुलटिस और मिट्टीकी पट्टीके प्रयोगसे

आश्चर्यजनक रीतिसे रोगमुक्त हुए लोगोंकी रिपोर्ट बराबर आ रही है। नमी लोग इन प्रयोगोंकी जोरदार गळोंमें प्रगंसा करने हैं। अनेकोंने मुझे यह भी लिखा है कि वे मेरे विचारोंका हृदयमें प्रचार कर रहे हैं।

इन प्राचीन तथा सीधी और सरल प्राकृतिक ओषधियोंके इनके योग्य सम्मान और पुरस्कार मिले, यही मेरी अभिलाषा है। तब प्रकृतिकी सबसे बड़ी ओषधिपर मनुष्य-जातिका पूर्ण अधिकार हो जायगा।

मनुष्यका प्राकृतिक आहार

हजारों बरससे विज्ञान इस बातका पता लगानेकी कोशिश कर रहा है कि मानवदेहके पोषणके लिए कितनी चीजोंकी आवश्यकता है—इंसानकी सही खुराक क्या है। जीवन-शास्त्र, रसायन-शास्त्र, वरीर-शास्त्र, तंतु-विज्ञान (हिस्टालोजी), मानव विज्ञान और विज्ञानकी दूसरी शाखाओंमें इस गरजसे छानबीन की जा रही है।

पर एक हजार सालकी खोजका नतीजा क्या रहा? एक बहुत बड़े और प्रसिद्ध प्रोफेसरका कहना है कि सच्चा विज्ञान-मन्मत आहार आज भी हमारे लिए अनहोनी वस्तु है। सैकड़ों सालतक निरन्तर रहनेपर भी विज्ञान अभी यह नहीं जान पाया है कि मनुष्यको क्या खाना और क्या पीना चाहिए। इस

विफलताके कारण वह मानते हैं कि विज्ञानमें इस कामकी योग्यता ही नहीं है। पर दुर्भाग्यवश दुनिया आज भी उसकी इस अयोग्यताकी कायल नहीं है।

विज्ञान तो अभी उन बातोंको भी नहीं जान पाया है जिन्हें आदि युगके मनुष्योंने बिना किसी अध्ययन या अनुसंधानके जान लिया था। वह गलत-से-गलत और अति अनर्थकारी सिद्धांतोंकी घोषणा करता जा रहा है और कभी अपनी गलतीको देखता-समझता नहीं।

अपने समयके महाविद्वानोंके विषयमें हम बाइबिलके इस वचनको दुहरा सकते हैं कि “अपने आपको बुद्धिमान कहते हुए वे मूर्ख बन गये।”

जो आदमी सच्चे ज्ञानके लिए पुनः प्रकृतिकी पुस्तकके पन्ने उलटता है, और यो सुखी और स्वस्थ रहकर जीनेके लिए जो कुछ उसे जानना चाहिए उसे सीधे-सादे ढंगसे जान लेता है उसे उन लोगोंके प्रयासपर हँसी आती है जो सदा अध्ययन, अनुसंधान और प्रयोगोंमें तन-मनसे लगे रहते हैं, पर जिनकी हर खोजका फल कोई झेतुका असंगत सिद्धांतमात्र होता है।

पर इन वैज्ञानिक अनुसंधानोंके बावजूद जो बात सचमुच मनुष्यके सुख-स्वास्थ्यकी वृद्धि और उसका कल्याण करनेवाली है वह दिन-दिन उसकी आखोंसे ओझल होनी जा रही है। पर जो आदमी फिरसे प्रकृतिके आदेशका अनुसरण करता है, उसके बताये हुए रास्तेपर चलता है, वह देखता है कि सब पेड़-पौधे और पशु-पक्षी जो वस्तुतः प्रकृतिके आश्रयमें रहते हैं, रोग और

दुःख-दैन्य उन्हें नहीं सताते । उसको इस बातका दृढ़ विश्वास हो जाता है कि मैं स्वास्थ्य और आत्मकल्याणके सही रास्तेपर हूँ । सत्-असत्की जिस उलझन और वेचैनीमें आजकी दुनिया थपेड़े और गोते खा रही है वे उसे छू भी नहीं पाती । भले-बुरे, हितकर-अहितकरके क्षुद्र विवादको वह दूरसे चिराके पूर्ण समाधान और प्रसन्नताके साथ देखता है । सही रास्तेपर होनेका अटल विश्वास स्वयं ही सुख-स्वास्थ्य देनेवाली बहुत बड़ी शक्ति है ।

मनुष्यका प्राकृतिक आहार क्या है, यह आज एक उलझा हुआ मसला हो गया है और इससे हमारे सही रास्तेसे बहक जानेका खतरा पैदा हो गया है । कहा जाता है कि हमारे शरीरको अल्ब्यूमेन, नाइट्रोजन, फोस्फोरस, नमक आदिकी अनिवार्य आवश्यकता है ।

फिर भी इतना हम जरूर जानने हैं कि हमारी सच्ची खुराक वही है जो अपने प्राकृतिक रूपमें हमारी जीभको रुचती है और हमारी सहज बुद्धि जिसके ग्रहणके लिए हमें प्रेरित करती है । हमारी खुराकमें किन चीजोंका होना जरूरी है और जो कुछ हम खाते हैं वह किस तरह पचकर रक्तमास बनता है, इस विषयमें पक्के तौरपर हम कुछ भी नहीं जानते । यह हमारे लिए अधिकांशमें प्रकृतिका एक रहस्य है और सदा रहेगा ।

हमारा आहार क्या होना चाहिए और हमारे शरीरके सम्यक् पोषणके लिए किन तत्वोंकी आवश्यकता होती है, इसके विषयमें विज्ञानने जो 'सिद्धांत' हमारे सामने रखे हैं उनसे अधिक

बेतुकी बातें इनसानी दिमागसे अबतक नहीं उपजी। यही कारण है कि ये 'सिद्धांत' रोज बदलते रहते हैं।

अतः इस मामलेमें हमें खास तौरसे दृढ़ रहना चाहिए और केवल प्रकृतिको अपने जीवन-पथका प्रदर्शक मानना, केवल उसीकी आवाजका अनुसरण करना चाहिए।

चिड़ियेका बच्चा जब घोंसलेसे बाहर निकलकर पहली बार बाहरकी दुनियाके दर्शन करता है तो क्या उसके मनमें छन-भर भी इसकी उलझन होती है कि उसे अपनी भूख किस चीजसे बुझानी चाहिए? सहज बुद्धि उसे राह बताती है और वह बिना किसी परेशानीके अपनी खूराक पा जाता है।

हिरनका बच्चा घास खाता है, गिलहरीका बच्चा मीर्गी-वाले फलोंकी तलाश करता है और लोमड़ीका बच्चा जनमते ही चूहे-खरगोशके पीछे दौड़ने लगता है।

जानवर जन्मसे ही जहरीले पौधों और दूसरी हानिकर चीजोंसे परहेज करने लगता है।

मनुष्य जब प्रकृतिके आदेशका अचूक अनुसरण करता था, जब केवल सहज बुद्धि और रुचि अपनी खूराकके पहचाननेमें उसकी पथप्रदर्शक थी, उस आदि युगमें उसने वनस्पतिजगतकी सबसे सुंदर और उत्तम वस्तु—फलको अपने आहारके लिए चुना था। वह घास तो संभवतः चर न सकता था, और छोटे-मोटे जानवरोंको पकड़कर उनका मांस नोचना उसने शायद पसंद न किया हो।

बाइबिल कहती है—“और खुदाने कहा, देखो मैंने हर एक

बीजधारी वनस्पतिको जो सारी धरतीपर व्याप्त है और हर एक पेड़को जिसमें बीज उपजानेवाला फल है तुम्हें दिया । वह तुम्हारी खूराक होगा ।”

‘बीजधारी वनस्पति’ और ‘बीज उपजानेवाले वृक्ष’का यहां विगेपरूपसे उल्लेख हुआ है । भाव यह है कि फल उपजानेवाले पेड़ मनुष्यका आहार बनाए गए । पृथ्वीपर रहनेवाले पशु-पक्षियोंको, उसके कथनानुसार ‘हर एक हरे पौधे’ का आहार दिया गया ।

इस उक्तिसे हम यह अनुमान तो कर ही नहीं सकते कि पेड़ खुद ही इनसानकी खूराक बननेके लिए पैदा किए गए ।

दुनियाके जिस-जिस हिस्सेमें इंसान रहा, प्रकृति उसके लिए इफरातसे फल-मेवे पैदा करती रही, मनुष्यको उनके उपजानेमें हाथ-पांव नहीं हिलाने पड़ते थे । हां, सब कहीं एक ही तरहके फल नहीं पैदा होते थे, देश और जलवायुके भेदसे वे भिन्न-भिन्न प्रकारके होते थे ।

भूमंडलके इस भाग (यूरोप) में मनुष्यकी पहली खूराक जंगलके बेर, मकोय, करौदे-जैसे फल थे । पीछे वह पेड़ोंमें लगनेवाले फल भी खाने लगा और अखरोट, बादाम-जैसे मीठीवाले फल या मगज उसकी खास खूराक हो गए । हर चीज जो कच्ची, गुद्ध, अविकृत दशामें उसे अच्छी लगती थी उसके भोजनकी वस्तु बन गई ।’

‘जो चीजें कच्ची प्राकृतिक दशामें हमारी जीभको रुचती हैं

मींगी या गिरीवाले फल सालके बड़े भागमें उपलब्ध हो सकते हैं, प्रकृतिने ऐसा प्रबध कर दिया है कि डालियोसे वह जमीनपर या सूखे पत्तोमे झडनेके बाद लवे अरसेतक अच्छी हालतमे रह सकें ।

जबतक जगलोकी 'सफाई' नहीं हुई थी और प्रकृति अबाधित रूपसे अपना काम कर सकती थी तबतक मगजवाले और गूदेदार फल हर जगह इतनी इफरातसे उपजते थे कि मनुष्यको उनसे पूरा भोजन मिल जाय । हमारी परम ममतामयी माता प्रकृतिने अपनी सभी सतानोके लिए, उनकी सृष्टिके समयसे ही भोजनका प्रबध कर रखा है, और अपने लाडले बेटे मनुष्यके सामने तो उसने शाहाना दस्तरख्वान बिछा दिया है ।'

इस रीतिसे हम आसानीसे और पक्के तौरपर जान सकते हैं कि हमारी सही खूराक क्या है । पर हम सही रास्तेसे फिर बहक न जायं इसकी सावधानी हमें रखनी होगी । कारण यह कि ज्यो ही हम उस रास्तेपर लगते हैं चारो ओरसे हमपर एत-

केवल वही हमारा प्राकृतिक भोजन मानी जा सकती है; क्योंकि बनावटी तौरपर सेक-बधारकर उबकाई पैदा करनेवाली सर्वथा अप्राकृतिक चीजे भी जबानको अच्छी लगनेवाली बनाई जा सकती है । रसनाको धोका देना आसान है ।

'यह सुविदित बात है कि पुराने जमानेके जर्मन शुरू-शुरूमे केवल जगली फल खाकर रहते थे । शिकार करना उन्होंने बहुत पीछे सीखा । पर उसके बाद भी फल-मेवे अरसेतक उनका मुख्य भोजन बने रहे ।

राज उठाए जाने लगते हैं। ऐसे आदमी तो सदा रहते ही हैं जो यह समझते हैं कि प्रकृति और उसकी वाणीकी बनिस्बत वह हमारी ज्यादा अच्छी रहनुमाई कर सकते हैं।

लोग जब पहली बार सुनते हैं कि मनुष्यकी सही खूराक क्या है तब आम तौरसे बहुत सशंक हो उठते हैं और सोचते हैं कि हमें आजसे ही यह आहार आरंभ कर देना चाहिए। लोगोके आज-के खान-पानपर शका उठाकर हम उनके हृदयके अति कोमल और दर्दभरे स्थानको स्पर्श करते हैं। अतः आहारके विषयमें अपने विचार, मैं बहुत ही सयत भाषामें प्रकट करूंगा और कोई ऐसी बात न कहूंगा जिसे सुनकर कोई आदमी हिम्मत हार दे।

हर आदमीको सबसे पहले तो पानी, हवा, सूरजकी रोशनी और मिट्टीकी ओर इस पुस्तकमें बताए हुए रास्तेसे, लौटना चाहिए। जो कोई तुरत इस क्रमके साथ पूरा प्राकृतिक आहार न चला सके वह कम-से-कम इतना तो कर सकता है कि अपने भोजनको जितना सादा बना सकता हो बना ले और खासकर हानिकर और नफासतकी चीजोंसे परहेज करे।

इन सबसे ज्यादा जरूरी हैं मांसभक्षणके विषयमें अपनी जीभको काबूमें रखना। नमक लगाकर या धुएंमें सुखाकर रखा हुआ मांस अति हानिकर है। सूअरका मांस और कीमा भरकर बनाई हुई चीजे तो सबसे खराब होती हैं।

मांसके बदलेमें हम दूधको अधिक मात्रामें ले सकते हैं। दूधको कच्चा, बिना उबाले ही पीना या दही, मट्ठे, पनीर आदिके रूपमें खाना चाहिए।

अंडा या अंडेके योगसे बनी हुई चीजे खानेकी सलाह मैं किसीको नहीं दे सकता ।

आलू, फलीदार तरकारियां (सेम, कौच इत्यादि) दाल और रोटी मनुष्यकी प्राकृतिक खूराक नहीं है, यह बात तो बार-बार कही जा चुकी है । अतः इन चीजोंको थोड़ा ही खाना चाहिए ।

आलू और फलीदार तरकारियोंके बदले हमें हरी तरकारियां और सलाद पसंद करने चाहिए । ताजा सब्जियोंमेंसे कुछको—हरी मटर, गाजर, शलजम, पालक आदिको—कच्चा ही खाना चाहिए ।

रोटी-दाल, फलीदार तरकारियां और आलू दहसे मशक्कत करनेवाले मजदूरके लिए कम हानिकर है, पर जो लोग शारीरिक श्रम नहीं करते, कलम और दिमागसे रोटी कमाते हैं उन्हें चाहिए तो इन चीजोंसे पूरा परहेज रखना, पर यह न हो सके तो इन्हें थोड़ी मात्रामें ही खाना चाहिए । बीमारीके दिनोमें तो यह परहेज खास तौरसे जरूरी है ।

ताजा फल और मगजवाले मेवे सदा हमारे दस्तरख्वान-पर होने चाहिए ।

केक, मिठाइयां, चाकलेट, कहवा, हलवा, खोया और उससे बने हुए मिष्ठान्न आदि हमेशा हज्मको खराब करते हैं और इस कारण स्वास्थ्यको बिगाड़नेवाले हैं ।

शराब तो वह भयावह पिशाच है जो आज सारी दुनियामें हर वक्त ऊधम मचा रहा है और सर्वत्र मानव-जातिके सुख-स्वास्थ्यकी बलि ले रहा है । अतः उचित तो यह है कि आदमी

इस विलासितासे बिल्कुल ही दूर रहे पर यह न निभ सके तो बहुत ही थोड़ी, दवाकी मात्रामें ले ।

तंबाकू भी हमारा दगा देनेवाला दोस्त है, और उससे होशियार रहनेकी चेतावनी मैं आपको पूरे जोरसे देता हूं ।

चाय, कहवा और उत्तेजना पैदा करनेवाली दूसरी चीजें भी सर्वत्र मनुष्यके स्वास्थ्यको नष्ट कर रही हैं । ये चीजें धीरे-धीरे काम करनेवाले जहर हैं इसलिए इनकी बुराई जल्दी हमारी पकड़में नहीं आती ।

कहवेंसे मैं अपने पाठकोंको खास तौरसे सावधान कर देना चाहता हूं; क्योंकि आज उसका रिवाज आम है । उसके बजाय हम जौ या गेहूँके सत्तका कहवा इस्तेमाल कर सकते हैं ।

पर हमारा प्राकृतिक पय तो एकमात्र जल है । वनका हिरन केवल पानी ही पीता है ।

वैसे तो पीनेकी सभी चीजें हमें कम-से-कम लेनी चाहिए । शोरबा और तरल खाद्य बार-बार या अधिक मात्रामें हमारे सामने नहीं रखे जाने चाहिए । प्रकृति हमें ठोस चीजें खानेका आदेश करती है जिन्हें चबाना जरूरी होता है ।

पर अगर पेय और पतले खाद्योंसे हमें बचना है तो यह जरूरी है कि हमारे भोजनमें अधिक मिर्च-मसाला न डाला जाय । नमक और सभी मसाले स्वास्थ्यके शत्रु हैं और कितने ही कठिन रोगों (पेटका कैंसर इत्यादि) इनके कारण होते हैं ।

मैं भोजनके मामलेमें लोगोंकी कमजोरियोंका काफी लिहाज कर चुका । वह फिलहाल इतना भी कर दें कि अपनी

खूराकको सादी बनाना शुरू कर दे, प्रकृतिविरुद्ध आहारमें कुछ कमी कर दें, फल-मेवोंमें स्वाद लेने लगे और वे उनकी मेज या दस्तरख्वानपर रखे जाने लगे तो हमें उन्हें अपनी राह जाने देना चाहिए ।

पर अब हमें उनको राह बतानी है जो प्रकृतिका पूर्ण अनुसरण करना चाहते हैं, जो फलको अपने भोजनमें गौण नहीं, मुख्य स्थान देना चाहते हैं । बल्कि केवल फल ही खाकर रहना चाहते हैं । मैं जानता हूँ कि आज भी ऐसे लोगोंकी तादाद कितनी बड़ी है जो बड़ी प्रसन्नता और उत्साहके साथ इस रास्ते-पर चलनेको उद्यत होंगे । प्रकृतिकी ओर लौटनेका वक्त आया ही चाहता है ।

हम प्रकृतिको अविकल और अबाधित रूपमें अपना काम करने दे तो हमारी सहज बुद्धि, हमारी रुचि और हमारी अत-रात्मा हमें केवल रसदार और अखरोट, बादाम-जैसे मीठी या गिरीवाले फलोंको ही अपनी खूराक बनानेकी प्रेरणा करेंगे ।

मीठीदार फलोंके अतिरिक्त जगलमें प्रकृतिके उद्यानमें उपजनेवाले रसीले गूदेदार फल मनुष्यके लिए सबसे अच्छी खूराक है । इनके सहायक रूपमें हमारे बागोंमें पैदा होनेवाले लुभावने सुस्वादु फल सेब, नासपाती, अगूर, खुबानी, शफतालू, बेर आदि हैं । गरम देशोंके फल बादाम, छुहारे, खजूर, अजीर, सतरे, खरबूजे, अमरूद, शरीफा, चीकू, केले आदिको भी हम इस सूचीमें शामिल कर सकते हैं ।

मनुष्य ! देख, सृष्टिकर्ताने तेरे लिए कैसा सुंदर दस्तरख्वान सजा दिया है ।

फल वह भोजन है जो भगवान हमें देता है, जिसे उसका सूर्य पकाता है । काश अब भी मनुष्य इस दिव्य देनको समझता और उसके अनादरके पापसे ब्रचता ! इस न्यामतको अस्वीकार करके उसने प्रकृति और परमेश्वरके प्रति भारी अपराध किया है और इसका दंड अनिवार्य है—रोग और सैकड़ों प्रकारके दुःख-दैन्य ।

किसी फलदार दरस्तको सुंदर फलोंसे लदा देखकर क्या आपका दिल खुशीसे खिल नहीं उठता ? इस दिव्य दृश्यमें क्या आपको प्रकृतिकी आवाज सुनाई नहीं देती ?

पकाये हुए, आलू, रोटी, दाल, जानवरोके मुर्दे इत्यादि मन और आंखोको मोह लेनेवाले ताजा फलोंके सामने क्या चीज है ? ये पकाये हुए खाद्य मुर्दा और स्वादरहित होते हैं । बिना नमक-मसाला मिलाये जीभको वे रुचते ही नहीं । फलोमे स्वाद है, दिव्य गंध है, ताजगी और जीवन है ।

अप्राकृतिक, पकाये हुए खाद्य हमारी आंतोके लिए कष्टप्रद बोझ होते हैं, हमारे तन-मनको शिथिल, बेदम और जीवनको भारभूत बना देते हैं । पर फल हमारी दुर्बल रोगजर्जर देहमे फिरसे शुद्ध रक्तका संचार करते हैं, उसे प्राण और बल देते हैं ।

मनुष्य रोगनाशक दवाओकी तलाशमे क्यों हैरान होता है ? फलमे उसे रोगमुक्त कर देनेका गुण है । प्रकृति यह बनी-

बनायी दवा उसे दे रही है। फल मीठे, स्वादिष्ट होते हैं और उसके दुःख-दर्दकी अचूक ओषधि है। फल देवताओंका भोग है, उसमें अमृत बसता है। मनुष्य क्यों प्रकृतिके दिये हुए इस संजीवन रस, इस अति मधुर महौषधिको ठुकराता और जहरसे कड़वे काढ़े अर्क पकाता-उतारता और अपने आपको उन्हें-घूटनेके लिए मजबूर करता है, जिसका फल उसे केवल अवर्णनीय दुःख-दर्दके रूपमें मिलता है।

गोलियां, अर्क और काढ़े रोगको दूर नहीं करते।

“तू व्यर्थ ही बहुत-सी दवाएं इस्तेमाल करेगा; क्योंकि तू रोगमुक्त न होगा।”

इसान इस बातको नहीं जानता कि गोलियां, अर्क और मरहम उसकी तंदुरुस्तीको नाश कर रहे हैं और यह बड़े दुःखकी बात है। दुर्भाग्यवश जहरका असर अकसर हमें धोखा देने-वाला होता है।

प्रकृति फलको अपने आप उत्पन्न करती है, या यों कहिए कि उसे उपजानेमें इसानका ज्यादा एहसान नहीं लेती। और अप्राकृतिक आहारको पैदा करनेके लिए मनुष्यको खेतों और बागोंमें लगातार कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। अपना वर्तमान आहार गेहूँ, चावल, दाल, आलू आदि उपजानेके लिए हमें सख्त मेहनत और परेशानी उठानी पड़ती है, प्रकृतिको इन्हें पैदा करनेके लिए मजबूर करना पड़ता है।

ऐसी दशामें हमारे लिए यह समझना और बताना कठिन है कि मनुष्य अपने प्राकृतिक भोजन फलका अनादर क्यों करता

है, उसकी यह मूर्खता हमारे लिए बहुत बड़ी पहेली है जिसे बूझने-मे हमारी बुद्धि असमर्थ है ।

फलको भी हमे उसी दशामे खाना चाहिए जिसमे प्रकृति उसे पैदा करती है । उसे सुखाने, पकाने या बिगड़नेसे बचानेके लिए नमक-मसाला लगानेसे स्वभावतः उसका गुण घट जाता है । फलोका रस निकालना भी प्रकृतिका अनुसरण नहीं है, क्योंकि कृत्रिम विधिसे निकाला हुआ रस उतना स्वास्थ्यकर, उतना पोषक नहीं होता जितना वह फलकी स्वाभाविक दशामे उसके साथ सेवन करनेसे होता है ।

अतः मनुष्यकी खूराकमे गिरीवाले फल सबसे ज्यादा जरूरी चीज माने जाने चाहिए । इस वर्गके फल ही मनुष्यको गरमी और शक्ति देते हैं ।

जिसके दात इस लायक न हो कि बादाम, पिस्ते, अखरोट आदिको अच्छी तरह चबाकर खा सके उसे उन्हे घिस या पीसकर खाना चाहिए । उन्हे घिसनेकी कले आजकल विसातवालेकी हर अच्छी दुकानमे मिल सकती है ।

मैं आम तौरपर 'हेजेलनट'^१ को ज्यादा पसंद करता हूँ; क्योंकि वह कुदरती तौरपर पैदा हो सकता है । पर अखरोट और दूसरे मगज भी बहुत अच्छे रहेंगे । छुहारे, खजूर और अखरोट, बादाम आदिको साथ खाना बहुत मजेदार होता है ।

कच्चा, बिना उबाला हुआ दूध भी हमारी भोज्य वस्तुओंकी

^१ एक तरहका अखरोट ।

सूचीमें शामिल किया जा सकता है। मक्खन और नरम पनीर या दही भी लिया जा सकता है। हो सके तो दोनोंको बिना नमक मिलाये ही खाये। शुद्ध फलाहार एकवारगी चलाना सबके लिए कठिन है, विरले ही इस व्रतको निभा सकते हैं। इसलिए हमें साधारण आहार और फलाहारके बीचकी मंजिल दूध, मक्खन और रोटीके सहारे बिता लेनेकी सलाह देनी होगी, इनके साथ थोड़ी हरी तरकारी लेना भी जरूरी हो सकता है। स्तन्यपायी पशु (गाय, घोड़ा इत्यादि) का बच्चा भी जब शिशुके आहारसे वयस्क प्राणीके आहारपर आने लगता है तो कुछ दिन उसके साथ-साथ माँके दूध भी पीता रहता है। जान पड़ता है सभ्य स्त्री-पुरुषके विगड़े हुए पेटको भी इसी तरह धीरे-धीरे फिर शुद्ध प्राकृतिक आहारपर ले जाना होगा। इस सक्रमणके लिए दूध मुझे सबसे अच्छी चीज मालूम होता है।

थोड़ी-सी रोटी भी, त्याज्य पर कुछ कालके लिए अनिवार्य मानकर खायी जा सकती है। रोटी चोकर समेत गेहूँके आटेकी हो तो ज्यादा अच्छी होगी। हमारी मामूली डबल रोटी बहुत ही दुष्पाच्य होती है, इसलिए मैं उसे खानेकी सलाह नहीं दे सकता। मक्खन, रोटी और अजीर बहुत ही अच्छा भोजन है।

उबले फल, मुरब्बे आदिके रूपमें सुरक्षित फल और रसभरी आदि ताजा फल भी दहीके साथ खाना बहुत अच्छा भोजन है। ऐसी चीजे फलाहार आरम्भ करने-वालोंके लिए खासतौरसे अच्छी हैं। इससे उनका भोजन एकवारगी बहुत सादा न हो जायगा।

जो लोग पकाये हुए भोजनको एकबारगी न छोड़ सकें वे एक वक्त घी, मक्खन या नारियलके तेलमे पकायी हुई तरकारियां और दो-चार आलू भी ले सकते हैं।

इस भोजन-व्यवस्थामे सब तरहके गिरीदार और गूदेदार फल, दूध, मक्खन, रोटी और ऊवाली हुई सब्जियोंके लेनेकी छूटके साथ फलाहार आसानीसे चलाया जा सकता है। इस व्यवस्थामे आपके घरवालोंको स्वाद और स्वास्थ्य दोनोंका सुख मिलेगा। इस प्रकारके भोजन-सुधारकी आज सख्त जरूरत है। ऊँची श्रेणीवालोंको इस सुधारमे अगुआ होना चाहिए। इस तरहकी खुराकको उन्हे रोगीके पथ्यरूपमे नहीं बल्कि नित्यके सामान्य भोजनके रूपमे अपनाना चाहिए।

गरीब श्रेणीके लोग पैसेवालोंको गोश्त, शराब, मिठाई, मलाई, सिगरेट, चाय आदि खाते-पीते देखते हैं तो इसे पैसेका सुख समझते हैं और उनके अंदर भी उसके भोगकी लालसा भडक उठती है। पर इस सुखकी स्पर्धा करके वे धनिक वर्गके विशेष रोगों और दुर्दशामे भी हिस्सा बंटानेकी कोशिश कर रहे हैं। अतः ऊपरके दरजेवालोंको चाहिए कि वे इन अप्राकृतिक पदार्थोंके भोजन और सारी घातक विलासिताओंके सुखका त्याग कर नीची श्रेणीवालोंके सामने एक अच्छी मिसाल पेश करें।

पर सच्चे अर्थमे प्रकृतिकी ओर लौटना गरीब-अमीर, छोटे-बड़े सभीके लिए सही रास्ता है, अगर वे चाहते हो कि उन्हें फिर स्वास्थ्य और सुखकर जीवन मिले। प्रकृति वर्ग या

दरजेका भेद करना नहीं जानती । पर आजकी स्थितिमें प्रकृतिकी ओर सामान्य रूपसे लौटनेके क्रम, अतिशय अप्राकृतिक रहन-सहनके बाद प्रकृतिके पुन. अनुसरणकी तथोक्त प्रतिक्रियाका प्रारंभ ऊँची श्रेणीमें ही होना चाहिए ।

यगबार्नमे^१ मैंने देखा कि समुचित सहायता और परिवर्तन-कालके लिए बताये हुए खाने मिलनेपर लोग ऊपर बताये हुए फलाहारको कितनी जल्दी और कितने उत्साहके साथ अपनाने-को तैयार हो जाते हैं । यही नहीं, मैं ऐसे कुटुंबोंको जानता हूँ जिन्होंने अपने घरमें इस तरहके भोजनकी व्यवस्था की है और इस सुधारसे सुखी हैं । इन परिवारोंके स्त्री-पुरुष अपने नये भोजन, उसके गुण और स्वादकी जब कभी इसकी चर्चा चलाइए, दिल खोलकर सराहना करते हैं ।

अवश्य ही हम चाहे तो अपने दस्तरख्वानको और भी सादा बना सकते हैं । गिरीदार फल और अपने देशमें होनेवाले ऋतुफल बस यही हमारी सबसे अच्छी खूराक और हमारे पोषणके लिए यथेष्ट भी हैं । कुछ रोगोंमें अधिक सादा आहार आवश्यक भी होता है ।

बहुतेरे पैसेकी कमीके कारण भी अधिक सादी रहन-सहन रखनेको मजबूर होंगे । पर मैंने जान-बूझकर इस विषयमें जितनी छूट दी जा सकती थी दे दी है ।

^१मूल पुस्तकके लेखक एडोल्फ जस्टद्वारा जर्मनीके हार्ट्ज स्थानमें स्थापित आरोग्याश्रम ।

इस निरामिष भोजनको जिसमे फल मुख्य वस्तु होता है, हम 'नव्य निरामिषवाद' कह सकते हैं।

प्रकृतिने जैसे मासको मनुष्यका भोजन नहीं बनाया वैसे ही गेहूं, जौ, चावल, दाल, साग, तरकारियां, आलू आदिको भी उसका आहार बननेके लिए नहीं पैदा किया है। कारण यह कि इन चीजोंको हम कच्चा बिना नमक-मसाला मिलाये खाये तो ये हमे अच्छी नहीं लगती।

मनुष्य मास, मद्य, सिगरेट, तबाकू आदि त्याग दे तो उसके दिलपरसे एक भारी बोझ उतर जाता है, उसे जान पड़ता है, जैसे वह प्रकृतिके प्रति कोई भारी अपराध कर रहा था, जिससे अब छुटकारा पा गया हो। पर आप फल, रोटी, दाल, हरी और फलीदार तरकारियां खाएं, और दूध-दही और गिरीवाले फल न खाएं तो इस भोजनमे चिकनाईका अभाव होगा जो मानव-शरीरके धारण-पोषणके लिए बहुत ही जरूरी है। यह चीज आपको अखरोट, बादाम-जैसे फलोंके मगजोमे मिल सकती है।' ऐसे आहारपर रहनेवाले आम तौरसे पीले

'अक्सर यह कहा जाता है कि हमारी गोशालामे पालित गायें रोगी होती हैं, इसलिए हमें दूध न पीना चाहिए। इस तर्कके अनुसार तो हमारे बच्चोंको माका दूध भी, बिना उबाले न पीना चाहिए, क्योंकि स्त्रियां तो और भी अधिक रोगिणी होती हैं। पर हम देखते हैं कि जो बच्चे माके दूधसे वंचित रहते हैं उनकी देह पनपती नहीं। अवश्य ही चरागाहमे चरनेवाली तदुस्त गायोंका दूध रोगी गायके दूधसे बहुत अधिक पोषक और गुणकारी होता है।

और दुबले दिखाई देते हैं, मुर्दादिल और अकसर कमजोर दिल-दिमागके जरासे कष्ट, चिंतासे घबरा जानेवाले होते हैं, और शिकायतें भी उन्हें अकसर हुआ करती हैं। उनकी देहमे न गरमी होती है और न शक्ति।

पहलेके निरामिषभोजियोंके स्वास्थ्यके बारेमें हमारे अनुभव बहुत ही खेदजनक हैं। उनमे बहुतेरे पीले, रक्तहीन, सूखी खाल और दुबली देहवाले मिलते हैं। अतः पुराने संप्रदायके निरामिषभोजियोंको बुद्धि-विवेककी आवाज सुननी चाहिए।

यह बात देखी गई है कि कुछ आदमी निरामिषाहारकी पुरानी पद्धतिके अप्राकृतिक आहारके दोषको दूसरोंकी अपेक्षा अधिक सह सकते हैं, और उसके कुपरिणाम सबमें समान रूपसे नहीं प्रकट होते।

फिर भी गिरीदार फलोके आहारके विरुद्ध जो कुछ भी कहा जाता है वह एकबारगी गलत है।

कहा जाता है कि गिरियोंमें तेल होता है इसलिए मनुष्यको उसे पचाना कठिन होता है। ऐसा कहनेवाले यह सोचनेका कष्ट नहीं करते कि यह कथन प्रकृतिपर कितना बड़ा लांछन है, मानो उसने अपनी सर्वश्रेष्ठ कृतिके लिए अयुक्त और अपाच्य आहार उत्पन्न किया।

प्रकृतिने गिरीदार फल गिलहरी और मनुष्य दोनोंके लिए पैदा किया है। यह नन्हा-सा प्राणी जो इस डालसे उस डालपर कूदता-उछलता रहता है उसकी चुस्ती-फुरती देखकर क्या आप यह सोच सकते हैं कि वह न पचनेवाली खूराकपर जी रहा है।

जो निरामिषभोजी गिरियोके आहारपर उपर्युक्त आक्षेप करते हैं उन्हें मैं यह सलाह देना चाहता हूँ कि वे कुछ दिन दाल, तरकारी, रोटी और आलूके बदले केवल मगज, पिस्ता-बादाम, अखरोट, चिलगोजा आदि खाकर रहनेकी कोशिश करें। कुछ ही दिनोमें वे देखेंगे कि उनकी मद जठराग्नि तीक्ष्ण हो गई, उनका पाचन-संस्थान अधिक मुस्तैदीसे अपना काम करने लगा।

बैलको केवल घास और हाथीको धान या चावलके आहार-से जो प्रभूत बल प्राप्त होता है वह अक्सर इस बातकी दलीलमें पेश किया जाता है कि मनुष्य भी केवल साग, भाजी, रोटी, दाल और फल खाकर स्वस्थ-सबल रह सकता है। यह दलील देनेवाले निरामिषभोजियोंका ध्यान मैं इस बातकी ओर खींचना चाहता हूँ कि शेर और व्हेल मछली मासके आहारसे भी तो ऐसा ही प्रचंड बल प्राप्त करते हैं। प्राणी मात्र केवल उस आहारसे स्वस्थ रहते और पुष्ट होते हैं जिसकी ओर प्रकृति उनकी सहज बुद्धि, स्वाद, रुचि और अंतरात्माके द्वारा उन्हें प्रेरित करती है और उसके अगोकी बनावट जिसकी प्राप्ति, भक्षण और पाचनके अनुकूल है। लोमड़ी मास और बैल घास खाकर पुष्टिबल प्राप्त करता है। उन्हें गिरीदार फलोकी गिजा दी जाये तो दोनोंका स्वास्थ्य-बल गिर जायगा। गुबरैलेका आहार गोबर है, पर दुनियामे और भी कोई प्राणी है जो इस आहारपर जी सके ?

इसलिए अगर बैल घास खाकर बलवान और सशक्त बना रहता है तो इससे यह साबित नहीं होता कि मनुष्य हरी और

फलीदार तरकारियो या फल और रोटी खाकर स्वस्थ और सुखी रह सकता है। दूसरी ओर जब गिरीदार फल उसकी खास खूराक होते हैं तब उसका तन-मन अधिक सवल-सशक्त होता है। कारण यह कि यह चीज कच्ची हालतमें उसकी जीभको अच्छी लगती और यह इस बातका सबूत है कि प्रकृतिने यही आहार उसको दिया है। वह वर्षके बड़े भागमें यह भोजन उसके लिए प्रस्तुत भी रखती है।

यह बात बार-बार पुराने और हालके जमानेमें भी कही गई है कि प्रकृतिने मास नहीं बल्कि वनस्पतिको मनुष्यका आहार बनाया है, पर इस बातपर शायद ही किसीने जोर दिया हो कि प्रकृतिकी योजना यह नहीं है कि आदमी साग-सब्जी, सेम-आलू और दाल-रोटी खाकर रहे, बल्कि यह है कि वह कच्चे और अपने आप पके हुए फल खाय। इस बातकी तो अबतक खास तौरसे उपेक्षा की गई है कि प्रकृतिने फलोकी गिरियोको ही उसकी खास खूराक बनाया है।

एक अंग्रेज डाक्टर स्व० डेसमोरने सबसे पहले प्रकाश्य-रूपसे हमारे वर्तमान बिना चिकनाईके निरामिष भोजनमें हमारे स्वास्थ्यके लिए जो खतरा है उसकी ओर हमारा ध्यान खींचा और बताया कि गिरीदार फल अखरोट, बादाम, चिलगोजा आदि ही मनुष्यका मुख्य भोजन है। हमें इसके लिए उसका उपकार मानना चाहिए।

पर डेसमोरपर भी विज्ञानका जादू बुरी तरह सवार था। इस कारण उसकी पद्धतिमें अनेक दोष रह गये। उसने

ओरंग-ऊटानसे कहीं कमजोर है। उसका आहार-विहार-भोजन और रहन-सहन सचमुच प्राकृतिक हो तो वह ओरंग-ऊटानसे भी अधिक बलवान हो सकता है। वह सृष्टिका सिरमौर है, संपूर्ण प्राणियोंपर राज करनेके लिए पैदा किया गया है। उसकी इंद्रियां, देह-मनकी शक्तियां सबसे अधिक विकसित हैं, अतः उसे शरीरबलमें भी सभी प्राणियोंसे बहुत आगे होना चाहिए।

दैत्यों, असुरोंकी पौराणिक कहानियां भी इस बातका संकेत करती हैं कि आदि युगमें मनुष्य अति बलशाली था।

जानवर पके हुए फलोंकी अपेक्षा कच्चे और अधपके फलों, पौधोंको खाना ज्यादा पसंद करते हैं। हर एक अनुभव उनकी इस प्रवृत्तिकी पुष्टि करता है। बच्चे भी जिनकी सहज बुद्धि आज भी बड़ी उम्रवालोंसे बड़ी है, आमतौरसे कच्चे और अधपके फलोंको ही पसंद करते हैं।

प्रकृति-विज्ञानका हर एक पंडित इस तथ्यकी ओर ध्यान देता हुआ दिखाई देता है कि जानवर अपक्व फल-पौधोंको पकेसे ज्यादा पसंद करते हैं। मार्टिनके नव-प्रकाशित विशाल प्राकृतिक इतिहासमें हम इस बातका उल्लेख पाते हैं कि ओरंग-ऊटान अनपके फल खानेका खास तौरसे शौकीन है।

चिड़ियोंके बारेमें यह बात सुविदित है कि वे शाहदाने या विलायती मकोयको; पूरा पकनेके पहले जब वह लाल होने लगते हैं, खाना सबसे ज्यादा पसंद करती हैं।

घास चरनेवाले जानवर भी नरम-कच्ची घास और दानेको

बल और सुखका दान करेगी और रोगोंको भगानेमें इससे जो चमत्कारिक सफलता प्राप्त होगी आजकी स्थितिमें हम उसकी तनिक भी कल्पना नहीं कर सकते ।

प्रस्तुत पुस्तकके आरंभमें ही मैंने इसे दिखानेकी कोशिश की है कि हवा और रोशनीके बारेमें लोग प्रकृतिसे जो शंका रखते हैं वह कितनी खतरनाक और समझमें न आनेवाली बात है । वैसे ही प्रकृति उन्हें जो आहार देती है उसकी उपयुक्तताका विश्वास न करना भी वैसी ही हानिकर और हमारी अकलमें न आनेवाली बात है । क्या यह प्रकट सत्य नहीं है कि हर एक जानदार जब वह प्रकृतिकी दी हुई खूराकपर रहता है तब स्वस्थ, सुंदर, सबल और सुखी होता है । हिरन घास चरकर और शेर मांस खाकर स्वस्थ-सबल रहता है ।

यह भी मशहूर बात है कि ओरंग-ऊटान^१ जिसकी आंते और पाचनका काम करनेवाले अंग मनुष्यसे इतने मिलते हैं कि पहचाननेमें धोखा हो सकता है, केवल कच्चे फल खाकर रहता है, फिर भी इतना बलवान होता है कि 'गरम देशोंके जंगलोंका दैत्य' कहा जाता है । बहुतोंका विश्वास है कि केवल फलके आहारसे मनुष्यको पूरा बल नहीं मिलेगा । पर आज तो मांस, तरकारी, फलियां, रोटी-दाल और शराब उसका आहार है, और यह बनावटी खूराक खाकर भी वह

^१बोर्नियो, सुमात्राके जंगलोमें पाया जानेवाला, लंबे हाथोवाला, बलवान, बिना पूछका बदर ।

वैज्ञानिक प्रमाणों, खासकर आंतोंकी बनावटसे इस बातको साबित कर दिया कि मनुष्यकी सही खूराक गिरीवाले फल ही हैं। पर वैज्ञानिक प्रमाणोंका कोई मूल्य नहीं। हमारी चिकित्सा-प्रणालीकी सारी बेतुकी बातें वैज्ञानिक प्रमाणोंसे सही साबित कर दी गई हैं। विज्ञानकी विधिसे हम हर चीजको सही या गलत साबित कर सकते हैं। जिस विज्ञानका आधार प्रकृति नहीं है और फलतः जो आधाररहित है उसका उपयोग इस रीतिसे किया जा सकता है। अतः डेंसमोरके सिद्धांतोंका गलत होना वैज्ञानिक रीतिसे सिद्ध किया जा चुका है। ध्यान देनेकी बात यह है कि डेंसमोरके वैज्ञानिक प्रमाण साधारण जनोंको गूदे और गिरीदार फलोंके मनुष्यका प्राकृतिक आहार होनेका विश्वास न दिला सके और न उन्हें इस खूराककी ओर खींच सके। इसका कारण शायद यह हो कि डेंसमोर भी पहले विज्ञानके नहीं बल्कि दूसरे रास्तोंसे ही इस नतीजेपर पहुंचा।

प्रकृति और उसके नियम अटल, अपरिवर्तनीय हैं, वे सृष्टिके आदिसे प्रलयपर्यन्त ज्यों-के-त्यों रहेंगे। अतः मानव-जातिने अपने आप पके हुए फलों और खासकर गिरीवाले फलोंको फिर अपना मुख्य भोजन न बनाया तो वह कभी सच्चे अर्थमें स्वस्थ, सबल और सुखी नहीं होनेकी।

इसके उत्तरमें निश्चय ही यह बात कही जायगी कि विना फलाहारी बनाये लोगोंके रोग अच्छे किये गये हैं और वे स्वस्थ, सबल भी रहे हैं। पर बात यह है कि जो लोग प्रकृतिके सभी नियमोंका फिर पूरा-पूरा पालन करेंगे उन्हें वह जिस स्वास्थ्य,

ही ज्यादा पसंद करते हैं। सूखी घास और पुवाल आदि भी, अगर वह पकनेसे कुछ पहले ही काट लिया गया हो तो उन्हें अधिक रुचता है। अनपका चारा उनके लिए अधिक पोषक और स्वास्थ्यकर भी होता है।

जो सेब जाड़ेके दिनोमे इस्तेमाल करनेके लिए तोड़कर रख लिए जाते हैं वे अब आम तौरसे अधपके ही तोड़े जाते हैं। पूरी तरह पकनेके लिए उन्हें इससे कहीं अधिक दिन डालसे लगा रहना होगा।

बेपके फल खानेसे बच्चोंको दस्त आने लगना और खाज आदिकी शिकायत हो जाना भी इस बातका सबूत है कि अनपका फल पकेकी बनिस्बत देहको अधिक शक्ति और गति देता है, क्योंकि अतिसार और खालके रोग शोधक उभार है। ये संचित विषको शरीरसे बाहर कर देनेकी प्रक्रिया है।

अतः अनपके और अधपके फलसे डरना अब हमें छोड़ देना चाहिए और उन्हें चावसे खाना चाहिए। हमारी बिगड़ी हुई जीभ भी उन्हें ज्यादा पसंद करेगी। हरी तरकारिया, हरी सेम-मटर आदि भी पकी हुई फलियो और अन्नोसे, जिनसे हमारी रोटी बनाई जाती है, अधिक पोषक और स्वास्थ्यकर होती है।

जानवरोको जब फलियां, चना-मटर और पका अन्न अधिक मात्रामे दिये जाते हैं, और खासकर जब उन्हें कड़ी मेहनत नहीं करनी पड़ती, तब उनकी देहके जोड़ कड़े पड़ जाते हैं, और कभी-कभी वे मर भी जाते हैं। इसके विपरीत, घोड़ेको

जब कच्चा चारा दिया जाता है—भले ही वह सूखा हो, तब उसके जोड़ लचीले होते हैं। इससे साबित होता है कि फलियां और वह गेहूं-जौ जो पक जानेपर खेतसे काटा गया हो, प्रकृतिकी पसंदका आहार नहीं है, इसलिए इनको खानेकी सलाह मैं नहीं दे सकता। इस दृष्टिसे आजके अन्नाहारी हमें पके दाने और मोटे छिलकेवाले गेहूंके बिना छने आटेको अपना मुख्य आहार बनानेकी सलाह देकर भारी गलती कर रहे हैं। इस गलतीकी हमें अक्सर कड़ी सजा मिली है।

बहुतोंका खयाल है कि खजूर और अंजीर हमारे दांतोंको नुकसान पहुंचाते हैं। जो खजूर और अंजीर हम खाते हैं वे सुखाये हुए होते हैं, अतः अपने प्राकृतिक रूपमें नहीं होते। हो सकता है कि गरम देशोंके सुखाए हुए फलोंमें शक्करका अत्यधिक होना हमारे दांतोंके लिए थोड़ा अहितकर हो, पर यह बात अधिक हानि करनेवाली है इसमें मुझे शक है। फिर गरम देशोंके फल हमारे लिए अनिवार्य नहीं हैं, उनकी सिफारिश तो मैंने महज इसलिए की है कि इससे हमारे दस्तरख्वानपर ख़ासकर जाड़ेके दिनोंमें इस तरहकी और चीजें रखी जा सकती हैं, और यह हमारी जीभको ही नहीं, मन और आंखोंको भी बहुत भाता है। गरम देशोंके ताजा फलों—संतरे, मौसंबी आदिके खिलाफ तो यह एतराज उठाया ही नहीं जा सकता।

निश्चय ही हमारे फल आज बरतीकी अयाचित्त देन नहीं हैं, हम उन्हें बनावटी विधियोंसे पैदा करते हैं। फिर भी वे

प्रकृतिकी ऐसी देन है जो अपनी स्वाभाविक दशामें, बिना पकाये और नमक-मसाला मिलाये, रुचती है और इस कारण वनके फलोकी तरह मजेसे खाए जा सकते हैं।

गरम देशोके फल (खजूर, अजीर, संतरे, बादाम आदि) हमारी जल-वायुसे भिन्न जल-वायुमे उपजते हैं, और खासकर दक्षिणके देशोके लिए पैदा किये गये हैं, पर वे हमे कच्ची हालतमे रुचते हैं, इसलिए अप्राकृतिक आहार नही माने जा सकते। फलियां, आलू, दाल आदि खाकर हम प्रकृतिकी व्यवस्थासे जितनी दूर चले जानेका अपराध करते हैं गरम देशोंके फलोको खाना उसकी तुलनामे प्रकृतिके विधानका बहुत ही हलका उल्लघन है।

दूध सदा कच्चा ही पीना चाहिए। उबालनेसे वह दुष्पाच्य हो जाता है। दही और मट्ठा भी इस्तेमाल किये जा सकते हैं।

जगली और बगीचोमे उपजनेवाले फल जहांतक हो सके कच्चे, बिना पकाये ही, खाने चाहिए। जब ताजा फल अलभ्य हो, तब सुखाए या पकाये हुए फल भी खाये जा सकते हैं।

फलोको आगपर पकाने या उनका अचार-मुरब्बा बनानेमें शक्करका उपयोग बहुत ही कम करना चाहिए। कृत्रिम विधिसे बनाई हुई शक्कर (फलोके रसमे भरी प्राकृतिक शक्कर नही) पेटके लिए बहुत ही हानिकर है। कच्ची या लाल शक्कर अवश्य ही सफेद शक्कर और मिश्रीसे अच्छी होती है।

बन्दूकको हम दूध आदिको नीठा करनेके काममें ला सकते हैं। यह रोटीके साथ खाया जा सकता है।

खाना धीरे-धीरे और दूध चबाकर खाना चाहिए। जिस नोजनमें राल अच्छी तरह मिली हो उसे आमाशय ज्यादा अच्छी तरह पचा सकता है।

आगयर पकाये हुए खाद्योंकी अपेक्षा फल स्वभावतः धीरे-धीरे खाये जाते हैं। हम सदा सब बातोंमें प्रकृतिका अनुसरण करते रहें तो हमारा हर काम अपने आप ठीक तौरपर होगा।

नास्ताहारसे प्रचलित निरानिषाहार (हरी तरकारियां, फलियां, रोटी और कोई फल) पर जाना बहुत ही कठिन है, क्योंकि कुछ ही दिनोंमें अक्षरोट-वागन आदिमें रहनेवाली चिकनाईकी इच्छा जोरोंसे होने लगेगी। कुछ दिनोंमें और तरहके कष्ट, वेचैनोकी अनुभूति भी होगी। यद्यपि नास्त-मद्यके आहारसे उत्तम विकृतिसूचक लक्षण दिना हो जाएंगे। यही कारण है कि बहुतेरे निरानिषाहारको अधिक दिन चला नहीं सकते, और कुछ दिनोंमें किरपूराने खान-पानपर आ जाते हैं। पर आगयर न पकाये हुए फल, खासकर नर्जोंके साथ मिलाकर खाये जायें तो पाचनका काम करनेवाले अंगोंका काम तुरन्त बहुत हल्का हो जाता है, और पाचनशक्ति बहुत बढ़ जाती है। इस आहारसे दिमाग भी साफ हो जाता है और सारा जीवन वृद्धनसुक्त हल्का-पूल्का और प्रसन्नतासे भरा हुआ चालू हो जाने लगता है। अंतरमें सुख-स्वास्थ्य और आनंदकी ऐसी

अनुभूति होने लगती है जो उसके पहले सर्वथा अज्ञात होती है। चूंकि अब शरीरको वे चीजे मिलती होती है जो उसके पोषण और बाढके लिए आवश्यक हैं इसलिए तन-मनमें शीघ्र ही एक सुखद स्फूर्तिकी अनुभूति होने लगती है, और बल ओजकी नई अनुभूतिके साथ-साथ जीवनमें एक नए, अननुभूत आनदकी लहरे उठने लगती है।

रही हमारी सिर चढाई हुई जीभकी बात। सो वह तो अभ्याससे कुछ दिनमें नितात स्वादरहित, बल्कि शराब और तबाकू-जैसी अति अरुचिकर चीजोंमें स्वाद पाना सीख जाती है।

सच तो यह है कि प्रकृति फलको, जिसे ईश्वरीय तेजके प्रतीक स्वयं सूर्यने उगाया-बढाया, जो स्वाद प्रदान करती है, ऊँचे-से-ऊँचे दरजेकी पाकविद्या भी रोटी-चावल, साग-भाजीमें वह स्वाद पैदा नहीं कर सकती।

कोई आदमी थोड़े दिन भी अप्राकृतिक आहारकी इच्छाको दबा ले तो वह प्राकृतिक भोजनमें जो राजसी पकवानोंसे भी बढकर और सच्चा स्वाद है उसका मजा लेना सीख जायगा। वह चाहे तो सदा केवल कच्चे या स्वयं पक्के फल खाकर रह सकता है, उसकी जीभ उससे कोई दूसरी चीज न मांगेगी, और फलोंके दिव्य स्वादकी दिन-दिन अधिकाधिक रसिया होती जायगी, यहातक कि पुरानी रहन-सहनको फिर अपनाता उस आदमीके लिए अति कठिन हो जायगा। यही कारण है कि जो लोग पुराने ढंगके निरामिषाहारपर बडी कठिनाईसे टिकाये जा सकते हैं वे रसदार और गिरीदार फलोंका

आहार एक बार आरंभ करके फिर बड़े चावसे उसका व्रत लिए रहते हैं ।

पर इस आहारकी सलाह देते हुए मुझे यह बात एक बार फिर कह देनी होगी कि हमारे आहारमें यह परिवर्तन प्रकृतिके आदेशके जितना ही अधिक अनुकूल होगा उतना ही उन शोधक उभारोंकी अधिक सभावना होगी जो रोगसे छुटकारे और स्वास्थ्यकी प्राप्तिके बीचकी मंजिल माने जाते हैं । वे अनेक रूपोंमें प्रकट हो सकते हैं—हाथ-पांव या जोड़ोंके दर्द; क्षणिक अवसादकी या और किसी शक्लमें । पर ये उपद्रव सदा शुभलक्षण होते हैं । वे इस बातका प्रमाण हैं कि शरीरके शोधनकी रोगके कारणरूप विषके बाहर करनेकी क्रिया पूरे वेगसे चल रही है । इन शोधक-उभारोंके बाद रोगीको आरामकी पक्की अनुभूति होती है और रोगी प्रकृतिकी काय-विधिको थोड़ा भी समझता होगा तो इन उभारोंसे घबरायेगा नहीं ।

कभी-कभी यह भी होता है कि यह सोलहो आने प्राकृतिक आहारक्रम चलानेपर कुछ ही दिनोंमें बड़े जोरकी भूख लगने लगती है, और उसे बुझानेके लिए बार-बार भोज्यपदार्थोंकी बड़ी मात्रा पेटमें पहुंचानी पड़ती है । यह भी एक सुलक्षण है; क्योंकि इससे यह साबित है कि शरीर अपने आपको बनानेका काम मुस्तैदीसे शुरू कर रहा है ।

प्राकृतिक आहार आरंभ करते ही भूखका भड़क उठना ऐसी बात नहीं है जिससे कोई डरे, कुछ दिनोंमें वह फिर चली

जायगी। और अंतमें अप्राकृतिक आहार-कालमें जितना खाना पड़ता था उससे बहुत कममें तृप्ति होने लगेगी और यह अल्प मात्रा बड़ी रुचि और स्वादके साथ खाई जायगी।

माँके दूधको छोड़कर और जो भोजन प्रकृति मनुष्यको देती है सब ठोस शकलमें होता है। जानवरोंमें भी जो कच्चे रसदार घास-पौधे या फल खाकर रहते हैं, बहुत ही कम पानी पीते हैं, एक जातिके हिरन (रो) तो पीते ही नहीं। मुमकिन है, मनुष्य भी आरंभमें अपायी, जल न पीनेवाला प्राणी रहा हो, क्योंकि किसी कृत्रिम साधन मात्रके बिना कुछ पीना उसके लिए अति कठिन है। पर आज वह शोरबे आदिके रूपमें कितना तरल खाद्य खाता और चाय, कहवा, शराब आदिके रूपमें कितना पेय पीता है, इसको हम सोचे तो आसानीसे समझ सकते हैं कि इस विषयमें भी वह प्रकृतिके प्रति कितना बड़ा अपराध कर रहा है।

प्राकृतिक चिकित्साके एक आचार्य स्क्राथकी चिकित्सा-पद्धतिमें केवल कुछ दिनोतक जल और अन्य पेय पदार्थोंका त्याग करके ही रोग दूर किये जाते हैं।

केवल फल खाकर रहनेवालेको तो जल्दी ही यह अनुभव होने लगता है कि अब उसे व्यास नहीं लगती और पानी या और कुछ पीनेकी जरूरत नहीं है।

और दूसरोको प्रकृति तो माँके दूधके सिवा केवल पानी ही पीनेके लिए देती है। फलोंके रस भी पिये जा सकते हैं।

हम आपको एक स्वादिष्ट गर्वन बनानेकी विधि बताते हैं—किसी पहाड़ी सोतेका एक बोतल जल लीजिए जिसमें गेहे या किसी दूसरे उपयोगी खनिज द्रव्यका निश्रण हो। उनमें एक नींबू और रसभरीका उतना रस निचोड़िये जितना उसे स्वाद बनानेके लिए आवश्यक हो। यंगवार्नमे त्याहारोंपर यह पेय चिकित्सायियोंको दिया गया और उन्हें बहुत पसंद आया है। उसे इकट्ठे बैठकर पीना हमारे लिए सदा एक बढ़िया, आनंदजनक गोष्ठी होती है।

अनः अगर त्याहारों, उत्सवोंपर पानगोष्ठीका आयोजन आवश्यक ही हो तो यह जरूरी नहीं है कि उस मौकेपर हम गराव ही पियें। सेब, संतरे, अंगूरके रससे भी किसीके आयुरा-रोग्यकी कामना या सम्मानकी रस्म अदा की जा सकती है। उत्साह और प्रमत्तता कुछ नगेका इजारा नहीं है।

'फलोंका रस और गरवत सदा शुद्ध और सरल विधिसे बनाया हुआ होना चाहिए, जैसा कि स्त्रियां आम तौरसे घरोंमें बनाय करती हैं।

फलोंके जो गर्वन बाजारोंमें विकते हैं और जिनका बड़े-बड़े नाम डेकर विज्ञापन किया जाता है उनमें मिलावटका शक करनेकी गुंजाइश जरूर होती है, गो उनमेंसे कुछ अकमर नेकनीयतीसे तैयार किये जाते हैं।

मांस, नमक और मसालेके आहारसे हमें आज जो अप्रा-कृतिक प्यास लगती है उसे बुझानेके लिए हमें तीक्ष्ण, उत्तेजक पेयोंकी आवश्यकता होती है। हमारा डीला-डाला वेदम

नाड़ी-सस्थान भी कभी-कभी उत्तेजना मागता है, पर उत्तेजित किये जानेके कुछ देर बाद वह अपने आपको अधिक अशक्त पाता है। इसी तरह मनुष्य शराब-ताड़ी, चाय, कहवेका आदी बना। मैं समझता हूँ, इस बातको सावित करनेकी जरूरत नहीं है कि शराब प्रकृतिके किस तरह विरुद्ध है और इस पिशाचीने मानव-जातिपर हर शकलमे कैसी आफते ढाई हैं।

शराब ज्यादा पीनेसे जितनी हानि करती है थोड़ी मात्रामे लेनेसे अवश्य ही उसकी तुलनामे कम नुकसान करती है। जो डाक्टर यह मान लेते हैं कि जौ या अगूरकी गराव थोड़ी मात्रामे दी जाय तो कोई हानि नहीं करती, बल्कि गक्तिवर्धक होती है, और यह मानकर अपने रोगियोंके लिए उसकी तजवीज करते हैं, वह अति शोचनीय भूल करते हैं। गरावसे पैदा होने-वाली थोड़ी-सी वनावटी उत्तेजना भी जो कुछ देर बाद उससे कही अधिक सुस्ती—शिथिलता पैदा कर देती है, तदुरुस्त आदमी-के लिए भी अति हानिकर है, रोगीके लिए तो और भी अधिक हानिकर होनी चाहिए।

पुरुष आज शराब और बीड़ी-सिगरेटके अत्यधिक सेवनसे अपने स्वास्थ्यकी जो हानि कर रहे हैं स्त्रियां उसकी वही हानि कहवा पीकर करनेकी कोशिश कर रही हैं। कहवा आज हमारे नारी-समाजमे बहुत अधिक रोग-क्लेशका कारण हो रहा है। जबतक इस व्यसनके पजेसे अपने आपको छुड़ा न ले तबतक कोई भी स्त्री सच्चे स्वास्थ्यके रास्तेपर नहीं लग सकती। जौ-गेहूँके सत्तसे बनाया हुआ कहवा स्वभावतः

असली कहवेके जितना हानिकर नहीं होता । पर इस तरहके कहवेका इस्तेमाल भी धीरे-धीरे घटाकर अंतमें बिल्कुल बंद कर देना इष्ट है; क्योंकि तरल खाद्यकी अधिक मात्रा सदा हानिकर होती है ।

ताजा, रसदार फल जितना ही अधिक खाया जायगा पानी और पतली चीजोंकी इच्छा उतनी ही घटती जायगी । शराबके व्यसनका तो एकमात्र इलाज प्राकृतिक आहार है ।

प्राकृतिक जीवनके विरोधियोंके पास तरह-तरहकी शंकाएं और आपत्तियां हैं । एक साहब पूछते हैं, अगर दुनियाके सारे लोग फिर प्राकृतिक ढंगसे जीवन बिताने लगे तो इतने सेब-संतरे, बादाम-अखरोट आयेंगे कहांसे ? दूसरे महाशयको यह चिंता सता रही है कि ये इतने वूचड़, मोची, नानबाई, पंसारी, आदि क्या करेंगे जो उस दशामे बेरोजगार हो जाएंगे ।

हर आदमी जो आज प्राकृतिक आहारपर रहना चाहता हो उन चीजोंको आसानीसे पा सकता है जो उसके पोषणके लिए जरूरी हैं ।

फिर भी फलोंकी मांग बढ़ जाय तो उनकी उपज आसानीसे बढ़ाई जा सकती है । जो जमीन आज चरागाह और उन चीजोंके उपजानेमें, जो मनुष्यके लिए बेकार ही नहीं हानिकर भी है (तंबाकू, शलजम, आलू, अनाज आदि), आज फँसी हुई है वह फल उपजानेके काममें लाई जायगी ।

आज तो राजमार्गोंके आसपासकी और बंजर, बेकार जमीन ही फलोंके पेड़, बाग लगानेके काममें लाई जाती है ।

जंगली फलों, बेर-करौंदे, रसभरी आदिकी भाड़ियां घास-पात समझी जाती हैं और खोद-उखाड़कर फेंक दी जा रही हैं।

सच पूछिये तो मनुष्य अपने जीवन-क्रम, अपनी रहन-सहनमें प्रकृतिनिर्दिष्ट पथसे जितना ही दूर हटा है, और सभ्यता तथा विज्ञान जितना ही आगे बढ़े हैं, उसकी दशा उतनी ही बिगड़ गई है, और वह फिर प्रकृतिकी ओर जितना बढ़ेगा, उसी अंशमें उसकी दशा सुधरती जायगी। मानव-जीवनके आदि युगमें तरह-तरहके धंधे-पेशे नहीं थे और मनुष्य सुखी थे। आज यह स्थिति हो जाय कि वे हमारे लिए फिर बेकार हो जाएं तो सभी मनुष्य फिर दुनियाके सुख भोगने लगे गो यह बात बहुतोको अनहोनी-सी लगेगी।

मैं हर एक फलाहारीसे प्रार्थना करूंगा कि वह अब भी, फलोंका उत्पादन बढ़ानेके लिए जो कुछ उसके किये हो सकता हो वह करे।

मनुष्यका पाचन-यंत्र अपनी बनावट और पुरजोंकी तरतीबके विचारसे केवल फलाहारके उपयुक्त है, अतः केवल फल ही उसे आसानीसे और पूरी तरह पच सकता है।

जो आदमी केवल फल खाकर रहता है उसके शरीरमें विजातीय द्रव्य अथवा मलकी वृद्धि तुरत रुक जाती है, और पाचनका काम करनेवाले अवयव सचित विजातीय द्रव्य बाहर निकालनेका काम ज्यादा मुस्तैदीसे करने लगते हैं, फल इस शुद्धिकी क्रियाको उत्तेजन देता है।

कच्चा या अपने आप पका हुआ फल कितनी आसानीसे

पत्र जाता है—और उसमें आरोग्य तथा जीवनदानकी कैसी अद्भुत शक्ति है इसका विचार करनेसे यह बात स्पष्ट हो जाती है कि रोगोंको दूर करनेमें फलाहारसे कितनी मदद मिलेगी ।

फलाहारसे मिली हुई सफलता निस्संदेह आश्चर्यजनक है । उसकी बदौलत अक्सर ऐसे रोगियोंको भी स्वास्थ्यकी पुनः प्राप्ति हुई है जिनकी सारी जीवनशक्ति समाप्त दिखाई देती है और नैराश्र्यके सिवा और कुछ शेष नहीं जान पड़ता ।

तब भी क्यों हम फलकी उपेक्षा कर सब तरहके अस्वाभाविक खाद्यों और दवाओंका सहारा लेते हैं ?

हर एक जानवर बीमार होते ही खाना छोड़ देता है ।

रोगकी अवस्थामें मनुष्यको चाहिए कि अपना भोजन जितना घटा सकता हो घटा दे । कम-से-कम उसे इतना तो करना ही चाहिए कि जब पेट मांगे, यानी जब जोरकी भूख लगे तभी खाय ।

बीच-बीचमें एक-दो वक्त कुछ भी न खाना स्वास्थ्यक लिए अति हितकर है ।

उपवासकी वड़ाई, हजारत ईसाने भी की है । उन्होंने कहा है—“फिर भी यह चीज प्रार्थना और उपवासके बिना नहीं जाती ।”

बहुतोंका ख्याल है कि जब वह बीमार हों और भूख न लगे हो तब भी उन्हें पेटमें कुछ खाना दूँस ही लेना चाहिए, जिससे

शरीर ज्यादा कमजोर न हो जाय । पर यह धारणा एक घातक भ्रम है ।

जब पेट खाना नहीं मांगता तब वह उसे पचानेके काबिल नहीं होता । ऐसी दशामें विना भूखके जो भोजन उसमें डाला जाता है वह उसके लिए भाररूप हो जाता है । यह बात बुरी हर वक्त है । पर बीमारकी हालतमें खास तौरसे हानिकर होती है । कभी-कभी तो खतरनाक भी हो जाती है । खानेका अधिक आग्रह तंदुरुस्त आदमीसे भी नहीं किया जाना चाहिए । बीमारसे तौ हरगिज नहीं करना चाहिए । अपने बच्चोंको हृष्ट, पुष्ट देखनेके लिए वेचैन माताएं इस विषयमें उसका अहित करनेका अधिक पाप न करें तो बहुत अच्छा हो ।

बनावटी भोजनको जरूरतसे ज्यादा खा लेनेका खतरा सदा रहता है । पर प्राकृतिक आहार (कच्चा और पेड़पर पका हुआ फल) मे प्रकृतिने ऐसा प्रबंध कर दिया है कि उसे जरूरतसे ज्यादा खा लेना आसान नहीं है । अतः बीमारीकी दशामें केवल फल खाया जाय तो उसके अधिक खा लेनेका उतना डर न होगा ।

प्राकृतिक जीवन-क्रमका वर्णन करनेमें अवतक मेरा उद्देश्य यह बताना रहा है कि मनुष्यके भौतिक जीवन, उसके शरीरको इससे क्या-क्या लाभ हों सकते हैं । मैंने यह बतानेकी कोशिश की है कि जिन अवस्थाओंको हम रोग कहते हैं प्रकृतिकी ओर लौटनेकी साधना—उसके बताये हुए रास्तेपर फिरसे चलनेसे वे किस तरह बचाई और दूर की जा सकती हैं ।

पर प्रकृतिमें हर चीजका एक दूसरेसे पूरा मेल, लगाव है, और मनुष्यमें भी देह, मन और आत्मा एक दूसरेसे अलग नहीं किये जा सकते । देह मन और आत्माका धारण-पौषण करती है, और वैसे ही मन और आत्मा भी देहपर सदा अपना असर डालते हैं ।

परमात्माने मनुष्यको सर्वथा स्वस्थ और सुंदर ही नहीं, नितांत नेक और भला भी पैदा किया था । वह संपूर्ण सृष्टिका शिरोमुकुट है । स्वयं ज्ञानरूप और सद्रूप परमात्माकी सर्वश्रेष्ठ कृति शरीर, मन और आत्माकी खोटखामियोंसे भरी हुई नहीं हो सकती ।

मनुष्यका मन आज सब प्रकारकी पापमय वासनाओंका आगार हो रहा है । वह अपनी सारी शक्ति और साधनोंसे उनसे लड़ता है, पर बार-बार उनसे हारकर पापके गढ़में गिरता है । इन कुप्रवृत्तियोंपर विजय पानेके लिए वह अध्यवसाय और प्रयत्न भी अपनी सारी शक्ति लगाकर बारंबार करता है, पर हर बार हार खाता और उनके अधीन होता है । अतः अगर परमेश्वरने इनके साथ ही उसे सिरजा है—ये पापकी ओर ले जानेवाली प्रवृत्तियां और वासनाएं उसका स्वभाव हैं—तो वह खुद भला और नेक न होगा; वह खुदा न होकर शैतान होगा जिसे पुण्यसे नहीं बल्कि पापसे प्रसन्नता होती है । पर वस्तुतः बात ऐसी नहीं है । मनुष्यका पापमय होना उसके अपने प्रकृति-विरोधी जीवनक्रमका फल है । एक मना की हुई चीजको खा लेना—प्रकृति-

निर्दिष्ट पयसे च्युत होना—ही तो स्वर्गसे उसके पतनका कारण है ?

मिसालके तौरपर, मुक्त, अवाध प्रकृतिमें पशु-पक्षियोंका नियम केवल संतानोत्पादनके लिए ही मैथुन करना है। गर्भ-धारणके बाद वे खुद तो यह क्रिया बंद कर ही देते हैं, कोई उन्हें किसी भी उपायसे इसके लिए मजबूर भी नहीं कर सकता। ठीक यही हाल मनुष्यका है। प्रकृतिके आदेगानुसार जीवन बिताकर वह ज्यों-ज्यों तन-मनसे स्वस्थ होता जाता है त्यों-त्यों व्यभिचार और दूसरे पापोंसे बचना उसके लिए आसान होता जाता है। यही नहीं, कुछ दिनोंमें उससे उनका होना सर्वथा अवग्य हो जाता है। जब वह यह स्थिति प्राप्त कर लेता है तभी सच्चे अर्थमें सुवरा हुआ कहा जा सकता है।

आदि युगमें मनुष्यको मन और आत्माका पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त था। उस स्थितिसे वह जितना भी हटा, गिरा है, सब गरीरकी विकृतियोंके कारण हुआ है। विजातीय द्रव्य सारी इन्द्रियों, अंगोंको नुकसान पहुंचाते हैं—उन अंगोंको भी जो मन और आत्माको देहसे मिलाते हैं। पर आज किसीके दिनागमें यह बात नहीं घुसती कि प्रकृतिके नियमोंके अनुसार गरीरकी सन्भाल रखकर हम बौड़मपन, पागलपन, अन्धमनस्कता, उदासीनता, बदमिजाजी, विपाद रोग, चिंताविक्रय, विषय-लोलुपता, जवानीकी कुचालों, बुरी आदतों, पाप-अपराधकी प्रवृत्ति, कान-क्रोध, ईर्ष्या-द्वेष, दूसरोंका बुरा चाहना आदि मानस दोषोंको दूर भगा सकते हैं।

जो हो अगर साथ-साथ शरीरकी भी, प्राकृतिक विधिसे वैसी ही सम्हाल न रखी जाय तो नीति, शिक्षा और मन आत्माके संस्कारके लिए किया हुआ सारा श्रम व्यर्थ जायगा, बल्कि हो सकता है उससे हमारी दशा और बुरी हो जाय ।

यूनानके पुराण हमें 'डानेइदीज' की कथा सुनाते हैं । ये डैनेअस नामक राजाकी बेटियां थीं । बापके आदेशसे इन्होंने अपने पतियोंको सुहागरातमें ही कतल कर दिया । इस अपराधका दंड उन्हें यह दिया गया कि मृत्युके बाद प्रेतलोकमें छलनीमें सदा पानी भरती रहें ।

जो लोग आज मनुष्यको प्रकृतिकी ओर वापस जानेके रास्तेपर लगाए बिना ही उन्हें अधिक भला और सुखी बनानेकी कोशिश कर रहे हैं वे भी डानेइदीजका ही काम कर रहे हैं । वे भी छलनीको हमेशा पानीमें डुबो रहे हैं जो कभी भरनेकी नहीं ।

बेशक वे सारे विधानकार और लोकोपकारव्रती, जो प्राकृतिक जीवन-क्रमके महत्त्वके विषयमें बिलकुल कोरे हैं, अकसर केवल बुराईको बढ़ानेका ही पुण्य कमाते हैं । मिसालके तौरपर हम वेश्यावृत्तिके विरुद्ध, जो एक खुली बुराई है, लड़ते हैं और इससे गुप्त पापकी वृद्धिमात्र करनेका फल पाते हैं, जो प्रकट वेश्यावृत्तिसे ज्यादा खराब और खतरनाक है ।

दुनियाकी सारी बुराई, सारा पाप, जो आज मानव-जातिके लिए भयानक दैत्यरूप हो रहा है, नष्ट किया जा सकता है, ।

पर केवल एक ही चीज हमें इसका बल-सामर्थ्य दे सकती है—
प्रकृतिकी ओर लौटना ।

बाइबिल कहती है—“इस प्रकार ईश्वरने मनुष्यको
अपने स्वरूपमें उत्पन्न किया । उसने ईश्वरके स्वरूपमें उसे
उत्पन्न किया ।”

परमेश्वर प्रेमरूप है और मनुष्य इस विषयमें उसकी
समता करता है—उसका प्रतिरूप है । भगवान और अपने
भाइयोको प्यार करना ही आरंभमें मनुष्यका स्वभाव था ।

मनुष्य जब प्रकृतिनिर्दिष्ट पथसे च्युत हुआ तो उसके
फलरूपमें उसे जो गारीरिक दुःख-दर्द मिले उनके साथ-साथ
उसकी आत्मापर भी मलके छीटे पड़ गये । विषय-सुखकी
वासना बहुविध बीभत्स रूपोंमें प्रकट हुई—कामुकता उनमें
सबसे बड़ी बुराई थी । मनुष्यका प्रेम मलिन, दूषित हो गया ।
उसके मानसमें द्वेषका अंकुर उगा और द्वेषसे ईर्ष्या, दूसरोका
बुरा चाहनेकी वृत्ति और परमेश्वर तथा अपने बंधु मानव-
संतानोंके प्रति किए जानेवाले सारे पापोंका वश बढ़ा ।
परमेश्वरकी प्रतिभा उसमें अधिकाधिक लुप्त होती गई ।

प्रकृतिके राज्यमें हम देखते हैं कि सभी मांसभक्षी प्राणी
क्रूर हिंस्र स्वभावके होते हैं, और घास-पात खानेवाले पशु
सीधे और शांतिप्रिय होते हैं । बिना पूँछके बंदर (एप) और
कुत्तेको ज्यों ही मांसकी खूराक मिलने लगती है वे कटहे और
खतरनाक हो जाते हैं । पुच्छहीन बंदर तो कुछ दिन इस
खूराकपर रहते ही हृदय-दरजेका लंपट हो जाता है ।

अतः प्रकृतिकी वताई विधिसे जीवन विताना केवल पेटका प्रश्न नहीं है। उसके जरिए हम केवल अपनी देहका दुःख-दर्द ही दूर करना नहीं चाहते, बल्कि इससे उच्चतर लक्ष्योको—उस वस्तुको भी प्राप्त करना चाहते हैं जो सदाचार और धर्मका चरम लक्ष्य है। इस पथके अनुसरणसे मनुष्यको परमेश्वरकी प्रतिरूपता पुनः अधिकाधिक प्राप्त होती जायगी।

मांस और शराब

प्रकृतिने मनुष्यको मांस खानेवाला शिकारी जानवर नहीं बनाया है।

मनुष्यको कच्चा मांस अच्छा नहीं लगता, उसे उसके बनाने, पकाने, बघारने, छौंकने और उसमें मसाला मिलानेकी जरूरत होती ही है। उसे मांसके साथ और कुछ न सही नमक तो चाहिए ही।

जब हिंसक पशु अपना शिकार मार लेता है तब वह उल्लाससे भर जाता है और ताजा खून पीकर मतवाला-सा हो जाता है।

पर मनुष्य, जो पूर्णतया पशु नहीं हो गया है, हत्या करनेसे घबराता है। जब वह पशुको, जिसे मनुष्यका सजातीय ही कहना चाहिए, मारनेके लिए खूंखार अस्त्र उठाता है तो उसका विवेक उसे हमेशा ऐसा करनेसे रोकता है। मरते हुए पशुका

छटपटाना देखकर कठोर-से-कठोर हृदय पिघल जाता है । मांस खानेवालोंको यदि जानवरको स्वयं अपने हाथों मारकर खाना पड़े तो अधिकांश न खाना ही पसंद करेंगे । कच्चा, बिना पका मांस अथवा कसाईकी दूकानमें रखी पशुकी लाश देखकर सभीका मन घृणासे भर जाता है । अतः अनेक स्थानोंमें मांसको खुला ले जानेके विरुद्ध कानून बन गये हैं ।

मनुष्य इस संबंधमें भी प्रकृति, अपने विवेक, रसना, घ्राणशक्ति, आंख और नैसर्गिक बुद्धिकी बात क्यों नहीं सुनता ? क्या ऐसा कर सकना बहुत सरल नहीं है ?

मनुष्य इस प्रकारके वैज्ञानिक अनुसंधानमें कि वह पशुकी मांस-भक्षी जातिका है या सर्व-भक्षी सूअर, भालू आदि जातिका है, क्यों अपनी शक्ति व्यर्थ खर्च करता है ? पशुकी ये दोनों ही जातियां तो मनुष्यको सदासे क्रूर और निर्दयी प्रतीत होती हैं और इस नाते वह इनसे सदा घृणा करता रहा है ।

मांस मनुष्यके लिए उचित भोजन है या नहीं इस प्रश्नकी छान-बीन मनुष्य उन सरल साधनोंसे नहीं करता जो प्रकृतिने उसे दिये हैं । वह दांत और आंतका अध्ययन करता है, मांसके अवयवोंको जाननेकी कोशिश करता है—यह मनुष्यकी अस्वस्थ ज्ञान-पिपासाका दूसरा प्रमाण है ।

अनेक विद्वानोंने जिन्हें मांस खाना निश्चय ही बहुत प्रिय रहा है, कहा है कि मनुष्यके दांतोंको देखकर कहा जा सकता है कि मनुष्य अंशतः मांसाहारी है और आज भी ऐसे बहुतसे लोग हैं जो उनके इस रागको बिना समझे-बूझे अलाप रहे हैं ।

जो कुछ भी हो अपने शिकारको पकड़ने और फाड़नेके जैसे नाखून और दांत शिकारी जानवरोंके होते हैं वैसे मनुष्यके नहीं हैं। इसी तरह मांस-भक्षी पशुकी पाचन-प्रणाली भी मनुष्यकी पाचन-प्रणालीसे सर्वथा भिन्न होती है।

शिकारी जानवर, मसलन कुत्ता, मांसके साथ-साथ हड्डी भी खा सकता है, पर मनुष्य तो ऐसा नहीं कर सकता। इससे यह साबित होता है कि मनुष्यका आमाशय इन पशुओंसे सर्वथा भिन्न प्रकारका है।

मनुष्यके दांत और आंखकी, फल और शाक खाकर रहने-वालोंकी और मांस-भक्षी तथा सर्व-भक्षी पशुओंके दांतों और आंखोंसे तुलना करनेपर प्रतीत होता है कि मनुष्य शिकारी पशुओकी जातिका न होकर फल और शाक खानेवाली जातिका ही है। हाथी और चूहोंके दांतोंमें जो साम्य है उससे अधिक साम्य मनुष्य और मांस-भक्षी तथा सर्व-भक्षी पशुओंके दाढ़ और आंखोंमें नहीं है। मनुष्यकी आंतोंकी लंबाई भी बताती है कि मांस उनके अनुकूल नहीं है।

यदि प्रकृतिने मनुष्यके लिए मांस नहीं बनाया है तो उसका उपयोग मनुष्यके लिए अवश्य ही क्षतिकारक है। मनुष्य मांस खाकर स्वस्थ और मजबूत नहीं बनता वरन् बीमार पड़ता है और कमजोर होता है।

कहा जाता है कि मनुष्यको मांस खाना चाहिए, क्योंकि उसमें चर्बी होती है जो आदमीको सर्दीसे बचाती है। अगर यही बात है तो शरीरमें आवश्यक गर्मी स्नेहप्रधान मेवे खाकर क्यों

नहीं उपजाई जाती ? इन मेवोंमें मनुष्यके लिए प्राकृतिक चिकनाई पाई जाती है और उनमें वे सब चीजें नहीं होती जो मनुष्यके लिए हानिकारक और जहरीली हैं ।

ग्रीनलैंडमें न शाक होते हैं न मेवे, जिससे वहाँके निवासी, जिन्हें एसकिमो कहते हैं, पोषण पा सके । अतः वे लोग उत्तरी ध्रुवकी वह कड़ाकेकी सर्दों मांस और पशुकी चर्बी खाकर बर्दाश्त करते हैं । यह हो सकता है कि चर्बीके आहारके कारण एसकिमो उत्तरकी सर्दीमें रह पाता है, पर उसके इस अप्राकृतिक भोजनके कारण उसका शरीर कुरूप और भद्दा हो गया है और उसका मस्तिष्क विलकुल जड़ ।

लोग अक्सर अपने अप्राकृतिक जीवन, मांस और शराबकी आदतको खराब मौसमके वहानेके पीछे छिपाते हैं । मौसमकी आड़ लेकर वे प्राकृतिक जीवनके विरुद्ध बड़े-बड़े पाप करते हैं, मौसम उनका विवेक दबा देता है । फलाहार अप्राकृतिक खाद्योंकी अपेक्षा मनुष्यको सर्दी और गरमी सहनेकी अधिक शक्ति देता है ।

ऐसा माननेकी तो गुंजाइश नहीं है कि मनुष्यको, जो पृथ्वीका सर्वाधिक विकसित प्राणी है, पृथ्वीके एक अंशपर ही रहनेके लिए बनाया गया था । बाइबिल कहती है : “पृथ्वीको परिपूर्ण कर ।”

पर सारी पृथ्वीको भरनेके लिए, पृथ्वीके प्रत्येक भागमें रहनेके लिए यह आवश्यक नहीं है कि वह अपने प्राकृतिक भोजनको छोड़े ।

उष्ण कटिवंशके उष्णतम भाग और उत्तरके शीततम भाग मनुष्यके रहने योग्य नहीं हैं। पर यदि यह समझा जाय कि प्रकृतिने मनुष्यको गरम जगहमें रहनेके लिए बनाया है तो भी उसे अपना अप्राकृतिक जीवन छोड़कर प्राकृतिक जीवन ही व्यतीत करना आरंभ करना चाहिए। इससे उसकी नैसर्गिक वृद्धि अविकाविक जागृत होगी और वे गरम जगहमें रहना पसंद करेंगे। पर वास्तवमें शीतोष्ण कटिवंश ही मनुष्यके रहनेके अधिक उपयुक्त हैं। अपने इस कथनपर मैं अधिक प्रकाश आगे डालूंगा।

मनुष्य ईश्वरकी प्रतिमूर्ति है उसे इस पृथ्वीकी वादगाहत भलमंसाहत और दयालुताके भरोसे करनी चाहिए। जब वह अपने भोजनके लिए पशुकी हत्या करता है या उसकी हत्याका कारण होता है तो वह अपने हृदयके अंतर्नादके विरुद्ध चलता है। आज तो मनुष्य अपने इन वांछनोंके खूनसे अपने हाथ लाल कर रहा है। भोजन प्राप्त करनेके लिए किये गये इस पापके फलस्वरूप उसे बहुत कड़ी सजा भुगतनी पड़ेगी।

इस दृष्टिसे मांस खाना अप्राकृतिक रिवाज है, प्रकृतिकी अवज्ञा है जिसका परिणाम बहुत बुरा और खतरनाक होना चाहिए। अप्राकृतिक मांस और अन्य अप्राकृतिक खाद्योंको खानेपर उनका ठीक पाचन नहीं हो पाता। इस तरह खाया हुआ मांस न पचनेपर पेटमें पड़ा सड़ता रहता है, सड़नसे उठा हुआ खमीर गरीर और उसके रक्तमें फैलता रहता है जिसकी

वजहसे अनेक प्रकारकी सृजन उत्पन्न करनेवाली और बुरी-बुरी बीमारियां पैदा होती हैं ।

ग्रीसकी पौराणिक कथाओंमें ओरेस्टेसकी कथा आती है, जिसमें उसने कोई भयानक हत्या की थी और इसका बोझ उसकी आत्मापर बराबर पड़ा रहता था, उस हत्याका बदला लेनेके लिए इरिनिस नामक देवता उसपर बराबर सवार रहता था । आज मनुष्य-जातिका विवेक अपनी की गई हत्याओके बोझसे दबा पड़ा है और उसे पृथ्वीपर कहीं सुख और शांति नहीं मिल रही है ।

मांसकी गरमी और उसे स्वादिष्ट बनानेके लिए उसमें डाला गया मसाला और नमक हमेशा नशीले पेय और शराब पीनेकी इच्छा पैदा करते हैं । इस प्रकार मांस खाना, छिपे हुए शैतान, शराबके घरका दरवाजा खोल देता है । शराब मांसका भाई है, जो निहायत ही पाजी और शरारती है और हमेशा अपने भाईके साथ रहता है । शराब तनिक-सी पी जाय या बहुत-सी, पर क्या किसीसे भी इसका हानिप्रद और खतरनाक रूप छिप सकता है ?

शराब स्नायुओको उत्तेजित करता है और इसको पीने-वाला सुंदर सपनोंकी मायामें पहुंच जाता है । पर जब नशा उतरता है तो उसकी प्रतिक्रियास्वरूप यह दुनिया उसे नीरस और शून्य लगती है, उसकी यथार्थता उसे कष्ट और पीड़ा पहुंचाती है । शराब पीनेवाले समझते हैं कि शराबसे उन्हें शक्ति मिलती है पर वास्तवमें वे धोखेमें रहते हैं । बनावटी तरीकेसे

पैदा की गई उत्तेजना स्वास्थ्यके लिए अत्यंत हानिकार है । यदि शरावके क्षणिक प्रभावके भुलावेमें न पड़ा जाय तो यह तुरन्त समझमे आ जाता है कि शराव शरीरको बहुत कमजोर कर रही है और स्नायु खास तौरसे छिन्न-भिन्न होते जा रहे हैं । शरावसे आत्मा पतित और मस्तिष्क कमजोर होता है । फलतः मनुष्य पाप और दोषकी ओर अग्रसर होता है ।

जो मांस नहीं खाता उसकी मानसिक वृत्ति सदा ऐसी रहती है कि उसे शरावका सुंदर किंतु क्षणिक, साय ही मायावी स्वप्न-सुख भोगनेकी इच्छा नहीं होती ।

पर यदि मांस शरीर और आत्माके लिए इतना हानिकारक है तो सवाल यह उठता है कि क्या बाइबिल और ईसाने मांसका विरोध नहीं किया है ? क्या ही अच्छा होता यदि हम फिर अपने जीवनके प्रत्येक कार्यके लिए ईसा और बाइबिलसे अधिक-से-अधिक पथप्रदर्शन ग्रहण करते !

तौरतेके पुराने अनुवादोंमें अनेक भूलें हैं और कुछ तो इतनी भद्दी भूलें हैं कि उनसे मांसके संबंधके उपदेश उलटे अधिक अस्पष्ट हो गये हैं ।

खुदाका बनाया पहला कानून यह है :

“देख, धरतीपर जितने दानेवाले पौधे हैं वह सब मैंने तेरे लिए उपजाये हैं; ये तेरे लिए मांस (भोजन) का काम करेंगे ।”

इस प्रकार इस उपदेशमें हम देखते हैं कि इस कानूनसे मनुष्यको मांस खानेका हुक्म नहीं है ।

यह कानून हर आदमीकी आत्मापर अंकित कर दिया

गया था, और कोई दूसरा हुक्म अलावा इसके मनुष्यको नहीं दिया गया था । सर्वशक्तिमान् ईश्वरको मनुष्यपर शासन करने-के लिए एकसे अधिक कानूनकी क्या जरूरत हो सकती थी ?

अगर मनुष्यने ईश्वरका बनाया यह पहला कानून माना होता तो दूसरे अन्य कानून और मनुष्यके बनाये आजतकके हजारों कानूनोंकी जरूरत ही न होती ।

ईश्वरका बनाया यह पहला नियम बाइबिलमें आगे चलकर फिर दुहराया गया है, उसमें एक रोक लगानेवाला वाक्य जोड़ दिया गया है और दंड देनेकी धमकी भी दी गई है :

“बागके हर पेड़के फल तू खुशीसे खा सकता है, पर ज्ञान, भले और बुरेकी समझवाले पेड़से पैदा हुएको न खाना । अगर तूने उसे खाया तो तुझे मौतकी सजा मिलेगी ।”

भला ज्ञानका पेड़ क्या हो सकता है ? कही पेड़में भी भलाई और बुराईको समझनेकी ताकत होती है ?

शुरूमें जिस भाषामें और जिस समय बाइबिल लिखी गई थी उसमें, शब्दोंका बड़ा दारिद्र्य था, उसमें उन वृक्षोंके (पेड़)

‘यदि मनुष्य प्रकृति-पथसे न हटा होता, वह गलत रास्ता न पकड़ता तो न उसे हत्या करनेकी इच्छा होती, न झूठ बोलनेकी जरूरत, न वह चोरी करता और न अन्य कोई भी अनैतिक कार्य । ऐसी दशामें उसे अपने अंतरकी उस आवाजको जगानेकी जरूरत नहीं होती जो उसे ईश्वर और अपने भाइयोके विरुद्ध इन पापोंको करनेसे रोकती है ।

लिए जो पृथ्वीमें अच्छी तरह गड़े थे और उन वृक्षों (पशु) के लिए जो विक्रामोन्मुख होकर पृथ्वीसे अलग हो गए थे एक ही शब्द है 'वृक्ष'। पशु और वृक्षसे भेद करनेके लिए "जान," मलाई और बुराईकी पहचान आदि विशेषण लगाये गये हैं। वनस्पति-वर्ग और पशु-वर्गमें बहुत निकटका संबंध है। विज्ञान आजकी पीढ़ी, और पशु (अणु-बीजग यंत्रद्वारा देखे जाने योग्य कृमि, मूंगा बनानेवाले कीड़े) के बीचकी सीमा निर्धारित नहीं कर पा रहा है। पर आज पशु और पीढ़ीमें त्रास फके यह समझा जाता है कि पशुमें अनुभव करने और समझनेकी शक्ति होती है।

इसलिए वाइविल्डने वृक्षोंमें पशुओंको अलग करनेके लिए "बुराई और मलाईको समझनेवाला" यह वाक्यांग जोड़ा है। वाइविल्डने पशुको एक जगह 'सजीव वृक्ष' कहा है, अर्थात् वृक्ष (प्राणी) जिसमें जीवन हो। अतः वाइविल्डमें यदि "मलाई और बुराई समझनेवाला प्राणी" लिखा होता तो ज्यादा सही होता और इस प्राणीसे जो यह समझ सकता है कि क्या बुरा है और क्या मला है, क्या हानिकर और क्या लाभदायक है, और जिसे मनुष्यकी तरह अनुभवकी शक्ति है कोई अन्य नहीं, पशु ही है। मनुष्यके यत्नका आरंभ यहींसे हुआ, उसने पहला पाप यहींसे किया कि उसने पशु का निषिद्ध मांस खाया।

'संस्कृतमें अनेक ऐसे शब्द हैं जिनसे यह प्रमाणित होता है कि मनुष्यका पहला पाप यही था कि उसने मांस खाया था। आरंभमें

इस विचारके विरुद्ध यहां प्रमाण इकट्ठे किये जायं तो वह एक लंबा लेख हो जायगा और यह करना मैं उचित नहीं समझता। हिंदू-धर्मके ग्रंथोंमें, जिनका अनुवाद जर्मन भाषामें भी सही-सही मिलता है, पशुका मांस खाना निषिद्ध ठहराया गया है।

प्रकृतिके प्राणकी ओर दृष्टिपात करनेपर ज्ञात होता है कि केवल मांस खानेवाले प्राणी ही हत्या करते हैं। प्रकृति मांसाहारीमें हत्याकी इच्छा प्रतिष्ठित करती है। मनुष्यने अपने पतनके बाद पहला या यो कहिए कि एक ही बुरा काम किया था, वह थी हत्या—भ्रातृ-हत्या। इसका अर्थ यही है कि मनुष्यके पतनका कारण मांसाहार है अन्यथा हत्याका यहां कोई अर्थ नहीं है।

मनुष्यके पतनके बादके प्रसंगोंमें चमड़ेका नाम आता है।

“आदम और उसकी पत्नीने चमड़ेके कोट बनाये और पहने।”

अगर मनुष्यने पशुओंको न मारा होता तो चमड़ा कहासे मिलता ? बाइबिल यह दिखाती है कि सुसभ्य आदमी किस प्रकार बहका। शुरूमें मनुष्य स्वर्गीय वायु-मंडलमें रहता था,

लोग अपने इस पापको पहचानते थे और इससे बचनेकी कोशिश करते थे पर धीरे-धीरे वे फिसलते गये। अंतमें वे अपने इस पापका समर्थन करने लगे और यहातक समझने लगे कि मनुष्य ईश्वरकी ओरसे मांस खानेके लिए स्वतंत्र है।

वह केवल वही फल खाता था जो प्रकृति स्वतः उपजाती थी। मनुष्यके प्रकृतिपथसे पतनका आरंभ तभी हुआ जब उसने आखेट शुरू किया और आखेटके कारण ही उसका पतन हुआ। आखेटके परिणामस्वरूप मनुष्यने मांस खाया और चमड़ा पहना।

अब आदमी बीमार पड़ा और उस घोड़ेकी तरह अशांत रहने लगा जिसे उसका प्राकृतिक खाद्य घास न देकर साफ की हुई और बनाई हुई जई खिलाई जाती है और जिस अशांतिको दूर करनेके लिए उससे कठिन श्रमसाध्य काम लेना पड़ता है। अब आदमीको काम करना पड़ा, उसने जंगल साफ किये और कृषियुगका आरंभ हुआ।

इस प्रकार आदमी जो खेती कर रहा है वह अपने कियेकी सजा भुगत रहा है।

“तू जमीनपर कहर लाया है, तू जिदगीभर रोयेगा और इसका पैदा हुआ खायगा।”

“यह तेरे लिए कांटे और झाड़ियां भी पैदा करेगी; तू पसीने-पसीने हो जायगा तब कही जाकर तुझे तेरी रोटी मिलेगी।”

यह ईश्वरीय प्रकोप सारी दुनियापर छा गया। मनुष्यकी ओरसे बिना किसी प्रयासके, पृथ्वी पहले फल उपजाती थी। उसे किसी प्रकारकी मशक्कत नहीं करनी पड़ती थी पर आजका खेतिहर अपनी सारी मिहनतके बावजूद, खराब फसल, घास-फूसका रूना रोता है, चिंता और उत्सुकता उसके भाग्यमें लिख गई है।

फलोके बदले अब मनुष्यको खेतकी जड़ी-बूटी (लेटूस, पातगोभी, हरी मटर आदि) खानी पड़ती है। यही उसकी सजा है।

“तू खेतमें पैदा की गई जड़ी-बूटी खायगा।”

जितनी भी चीजे आदमी मिहनतसे, खेती-बारी करके उपजाता है उसके स्वास्थ्यके लिए हानिकर है। वे उसकी ऐहिक प्रसन्नताकी धातिका है।

अन्नकी काश्तके बाद लोग अगूरकी काश्त करने लगे और हानिकारक शराबका चलन चला।

“नोथ नामक व्यक्तिने खेती करनी शुरू की और उसने एक अगूरोका बाग लगाया।

“उसने शराब पी और शराब पीकर मतवाला हो गया और अपने खेमेमें नंगा पड़ा पाया गया।”

“उसके एक लड़केने उसे नंगा पड़ा देखा और अपने दो भाइयोको बताया।” आदि

इसके बाद व्यापार और कलाका रिवाज चला।

“और जिल्हा भी नंगी मिली और ट्यूवलकेन, जो ताबे और लोहेके कामका कारीगर था।”

गृहनिर्माणकला भी प्रचलित हुई। बैबीलोनियामें मीनार बनने लगी। और अनेक भाषाएं भी चल पड़ी जिसके फलस्वरूप भाषा-विज्ञान पैदा हुआ।

पर कष्ट धीरे-धीरे बढ़ा, मनुष्य अधिकाधिक गलतियां करने लगा, वह ईश्वर और प्रकृति-पथसे दूर होता गया।

रोग, दुःख, अभाव, असंतोष और निराशा बढ़ती गई । इसीको लक्ष्य करके कविने गाया है :

“हम लोगोंकी उम्र साढ़े तीन बीसी है, यह बुद्धि और श्रम-बलसे चार बीसी भी बनाई जा सकती है पर उस मेहनत-का फल व्यर्थ आयास और दुःखसे अधिक क्या है ?”

पर कभी-कभी ऐसे फरिश्ते और साधु-संत भी आते रहे हैं जिन्होंने मनुष्यके प्रकृति-पथसे हटने और मांस खानेके विरुद्ध अपनी वाणीका प्रयोग किया और साथ ही उन्होंने ईसाके अवतार होनेकी ओर सकेतमय भविष्यवाणी की ।

तब इस दुनियाकी काली अंधेरी रातका अंत आया और सुंदर प्रातःका आविर्भाव हुआ, दुनियाके बचावनहारका जन्म हुआ ।

ईसा आदमके पतनके लिए प्रायश्चित्त करना चाहते थे, वह हमें प्रकृति और ईश्वरकी ओर पुनः लौटा ले जाना चाहते थे, वह मनुष्यके किये गए पहले पाप मांस-भक्षणको भी धो डालना चाहते थे । जबतक मनुष्य उससे मुक्त नहीं हो जाता वह ईश्वरकी भेजी हुई खुशीका स्वागत करने योग्य कैसे हो सकता है ?

ऐसी स्थितिमें ईसा मांस कैसे खा सकते थे ? ईसा सबसे अधिक मृदुता और दयाकी शिक्षा देते थे । तो क्या उन्होंने अपनी आत्मा और ईश्वरकी आवाजके विरुद्ध, मनुष्यको राक्षस बनानेवाला पशु-मांस खाया होगा, जिसे जबह करनेमें दयाको एकवारगी तिलाजलि दे देनी पड़ती है ? यह कार्य ईसाकी

दयाका विरोधी होता, वह हत्याके पापसे मुक्त नहीं हो सकते थे। भला ईसा शरीर और आत्माको रूण बनानेवाला पाप और दोषमे फँसानेवाला मांसका भोजन स्वीकार कर सकते थे ?

तौरेतके अनुवादमे की गई गलतीके समान ही बाइबिलके अनुवादमे भी गलती मिलती है। प्राचीन समयमे लोग मांस खानेके पापके प्रायश्चित्तस्वरूप देवताओंको शात करनेके लिए पशुकी बलि दिया करते थे। इतिहासकारोंका कहना है कि ऐसेन जातिके लोग, जिनसे ईसा संबधित थे, पशु-बलि नहीं देते थे। इससे यह आसानीसे समझा जा सकता है कि वे मांस भी नहीं खाते थे। धर्मशास्त्रियोंकी भी यही मान्यता है।

इसको इस तरह भी कह सकते हैं कि वे लोग पशुकी बलि नहीं चढ़ाते थे, मांस नहीं खाते थे। ईसा और उनके शिष्योंने कभी कोई बलि नहीं दी। उन्होंने तो पशु-बलिका निषेध भी किया है।

“मुझे दया चाहिए, बलि नहीं।”

जिस किसीने बाइबिलकी भावनाको समझा है और खास तौरसे तौरेतकी, जानता है कि ईसाने मांस खाना साफ-साफ मना किया है और इसमे शक और शुबहेकी जगह ही नहीं है कि ईसा मांस नहीं खाते थे।

तर्कके बच्चे सांपसे पैदा हुआ विज्ञान मनुष्यको आज भी उसी प्रकार पथ-भ्रष्ट कर रहा है कि जिस प्रकार इसके पिता सर्पने आदमको स्वर्गमे किया था। यह आज भी पढा रहा है

कि प्रकृति-पथका त्याग करनेसे मनुष्यकी आत्मा और शरीरको अनेक लाभ मिलेंगे ।

अभी एक विद्वानने कहा है कि मनुष्यनै परिष्कृत एवं वैज्ञानिक जीवन अपनाकर बड़ी उन्नति की है, और अंतमें वह देवताओंकी तरह अमर हो जायगा ।

पर विज्ञान धोखा देने और भुलावेमें रखनेके सिवा अधिक क्या कर रहा है ?

प्रत्येक स्थिरबुद्धि और निष्पक्ष व्यक्ति यह कहेगा कि मनुष्य अप्राकृतिक जीवनको अपनाकर देवता नहीं बन सकता, इसके विपरीत वह रोगी, दुःखी, पापी, पाजी, मूर्ख और सच्चे अर्थमें दानव ही तो बनेगा ।

जब ईश्वरके बनाये कानूनकी अवहेलना करनेवाले विज्ञान-द्वारा कूट तर्कपूर्ण वैज्ञानिक आधारोंपर मांस-भक्षणका प्रतिपादन किया जाय तो हमें बहुत सजग रहना चाहिए ।

ऐसी खतरोंकी घड़ीके वास्ते हमें प्रकृतिकी आवाज सुननी चाहिए जो इस संबंधमें निश्चित चेतावनी देती है ।

पर शरावके संबंधमें इसका क्या रुख था ? इस प्रश्नका उत्तर भी हमें पाना है ।

तौरोंमें लिखा है :

“शोकातुर कौन है ? दुःखी कौन है ? चितित कौन है ? घबराहटसे भरा जीवन किसका है ? अकारण चोट किसे लगती है ? आंखें लाल किसकी रहती हैं ?

“वे जो देरतक शराब पीते रहते हैं; वे जो नशीली शराबकी खोजमें रहते हैं।”

“उसका अभिमान करना उचित है जो शराबके चक्करमें नहीं पड़ता।”

“तू शराबको रौद, पर उसे पी मत।”

“शराब पीकर मतवाला मत हो।”

‘अंतिम भोज’के समय ईसाने कहा था :

“आज मैं तुम लोगोसे कहता हूँ कि अबके बाद मैं शराब नहीं पीऊंगा, और अब मैं अपने पिताके राज्यमें, चलकर तुम लोगोके साथ नई शराब ही पीऊंगा।”

नईका अर्थ है ताजी, जिसमें खमीर न उठा हो। नई शराबका अर्थ है अगूरका ताजा रस। इस अवतरणसे प्रतीत होता है कि इसलिए कि वे अति कठोर प्रतीत न हो और कही उससे जो कार्य वे कर रहे थे उसमें व्याघात न पड़े, उन्होंने एक बारके लिए शराब पीनेका असाधारण कार्य कर दिया होगा। (ईसाका स्वभाव बड़ा मृदु था, वे लोगोका आग्रह टाल न पाते थे) पर वे हमेशा अगूरके रसकी प्रशंसा करते थे और शराबकी बुराई।

कहा जाता है कि ईसाने सानाके विवाहमें बरातियोंके लिए शराब तैयार की थी। पर बहुत सभावना इसी बातकी है कि वह शराब मादक नहीं थी। यही कारण है कि शादीमें गये

‘इस घटनासे ईसाकी बुद्धिमत्ता और प्रेम-भावनाकी गहराई समझी जा सकती है।

लोगोंने उसे बहुत पसंद किया था। आज भी फलोंके ऐसे अनेक रस बनाये जाते हैं जिनका स्वाद ग़राबसे हजार गुना अच्छा होता है।

अग्नि

मालूम नहीं किस कुसमयमें अग्निका आविष्कार करके मनुष्य प्राकृतिक जीवनसे इतनी दूर हट गया।

आगकी मददमें ही मनुष्य अनेक तरहके अप्राकृतिक भोजन ग़राब और दवाएं आदि बना सका। सुसभ्य जीवनके सारे मायनोंका जो आरंभसे रोगोंको लिए आ रहे हैं, और हमारे आजके जीवनके सभी कष्टोंका कारण अग्नि ही है।

इसलिए अग्नि ही मनुष्यके सारे कष्टोंका असली कारण है। पर आदमी आज अपने शत्रुको पहचान नहीं रहा है। वह समझता है कि अग्नि उसकी परित्राणवती है, उसकी वजहसे उसे सुख-संपदाएं मिली हैं ! पर इस संबंधमें सत्य भावना भी जातिके प्राणोंमें सन्निहित और जाग्रत है। अनेक प्राचीन कथाओंमें अग्निका शत्रु एवं राक्षसोंकी भांति वर्णन है। गैतान-की तस्वीरमें गैतान आग उगलता दिखाया गया है। ग्रीसकी प्रोमोथिस-संबंधी पौराणिक कथामें बड़े चित्ताकर्षक एवं सुंदर रीतिसे बयान किया गया है कि मनुष्यका अग्निका आविष्कार देवताओंको कितना बुरा लगा और उन्होंने मनुष्यको इसके

लिए कितना कठोर दंड दिया और फिर किस प्रकार संसार-की सारी वदमाशियां एक-एक करके अग्निसे पैदा हुईं ।

प्रोमोथिस (अर्थात् अग्रवुद्धि) ने स्वर्गसे अग्निको इसलिए चुराया कि उसकी सहायतासे मनुष्यको मांस जायकेदार लगने लगे । प्रोमोथिसके इस कार्यसे जेस नामक देवताको बहुत क्रोध हुआ और उसने प्रोमोथिसको काकेसस नामक पर्वतपर ले जाकर जजीरोसे बाध दिया । गीघोने उसका कलेजा निकालकर खा लिया । पर उसको मिले वरदानके अनुसार कलेजा फिर निकल आया । गीघ फिर भ्रपटे और फिर कलेजा खा गए । इस प्रकार नया-नया कलेजा निकलता रहा और गीघ उसे बराबर सताते रहते ।

इस कथाके अनुसार आज भी अग्नि मनुष्यका कम अनिष्ट नहीं कर रही है । यदि मनुष्यके पास भूतने एवं रांधनेको अग्नि न होती तो उसके लिए मांस खाना अगम्य हो जाता । फिर पशुओको पकड़ने और मारनेके औजार-हथियार भी बेकार हो जाते ।

मैं पहले ही बता चुका हूं कि शराब और दवाएं अग्निकी ही सहायतासे बनती हैं । मैंने निश्चित रूपसे यह भी साबित कर दिया है कि सभी बुरी बीमारियां मांस, शराब और दवाओसे ही पैदा होती हैं । मांसकी ही भाति अन्य खाद्योको भी रांधनेसे रोग पैदा होते हैं ।

गंदी हवा-सरीखे अन्य किसी कारणसे पशु बीमार न पड़ जाय तो हरा चारा और वनस्पतियां मिलते रहनेपर वह खूब

स्वस्थ रहता है और उसकी सुंदरता बनी रहती है। यदि उसका चारा और आलू, गाजर, शलजम आदि तरकारियां उसे उवालकर दी जाएं तो यह पका हुआ भोजन लारसे बिना अच्छी तरह मिले ही जल्दी-जल्दी उसके गलेके नीचे सरकता जाता है और वह आवश्यकतासे अधिक खा जाता है। ऐसा भोजन वह कस-कसकर खाता है, जिससे वह मोटा, कुरूप, सुस्त और ढीला अर्थात् बीमार हो जाता है। इस रीतिसे पशुका वजन छ महीनेतक तो बढ़ता जाता है, फिर उसके अधिक खाते रहनेपर भी वजन नहीं बढ़ता वरन् घटने लगता है। और उसे कई तरहके रोग घेरने लगते हैं। उसकी पाचन-शक्ति खराब हो जाती है और पहले जहां थोड़े भोजनसे उसकी शक्ति बनी रहती थी वहां अब ज्यादा-ज्यादा खानेपर भी उसका पूरा नहीं पड़ता।

मनुष्य जो कुछ आज खाता है वह प्रकृतिने उसके लिए नहीं बनाया है, इतना ही नहीं वरन् वह उसे पका-रांधकर अपने लिए अधिक प्रतिकूल—दुष्पाच्य और शक्तिहीन बना लेता है। सोचिए तो सही आगकी सहायतासे हम अपना भोजन कितना हानिकारक एवं अनर्थकारी बना लेते हैं।

इस भोजनसे हमारा पाचन-संस्थान अशक्त हो जाता है और विजातीय द्रव्य (अथवा भोजन) शरीरमें इकट्ठा होने लगता है। फिर यह फोड़े-फुंसी, दाद-खाज, ज्वर आदि अनेक रूपोंमें बाहर निकलता है। रोगके इन लक्षणोंको दबाने-के लिए डाक्टर चीर-फाड़ एवं मरहम-पट्टी करते हैं और

रोगीको दवा पिलाते हैं । पर विजातीय द्रव्यके इकट्ठा होनेका काम तो बंद नहीं होता । और उसे निकालनेके लिए शरीरको फिर-फिर प्रयास करना पड़ता है । रोगोके कारणकी जान-कारी न होनेके कारण आज मनुष्य प्रोमोथिसकी भांति बंधा पड़ा है और उसे अपने काटको सहना है ।

यदि हम अपना भोजन बनानेके लिए आगका उपयोग न करे तो हमें पुनः प्राकृतिक भोजनको अपनाना होगा तब डाक्टरोंको चीरने-फाड़नेका मौका ही नहीं मिलेगा ।

जिस प्रकार गरम पानीका स्नान त्वचा और स्नायुओंको शिथिल कर देता है ठीक उसी प्रकार गरम भोजन आमाशयको । इसलिए अच्छा हो कि जो भी भोजन किया जाय वह ठंडा हो । अधिक-से-अधिक वह सिरगरम हो सकता है । गरम तो वह किसी हालतमें होना ही नहीं चाहिए । गरम भोजन बहुत हानि करता है ।

यदि मनुष्य केवल फल खाता है तो गरम भोजनद्वारा होनेवाली हानिसे बच जाता है । उसे भूखसे अधिक खा जानेका भी खतरा नहीं है । अप्राकृतिक भोजनमें मनुष्य भूखके अनुसार भोजन करते रहनेकी कोशिश करते रहनेपर भी अधिक खा ही जाता है ।

इसलिए मनुष्य जब पका भोजन नहीं करता तो उसे इतने लाभ मिलते हैं—स्त्रियोंको चूल्हेके सामने बैठकर जहरीले धुएँसे अपना स्वास्थ्य खराब करने और रोग लगानेकी जरूरत नहीं होती । उन्हें अच्छे कामोंके लिए समय मिलता है ।

वे अपने बच्चोंकी देख-भाल अच्छी तरह कर पाती हैं। वे ईश्वरके बनाये सुंदर प्राकृतिक स्थानोमे अपना अधिक समय बिताती हैं। उन्हें अब अपने और अपने कुटुंबियोंके लिए उन खाद्योंके पकानेकी जरूरत नहीं होती जो समस्त रोगों एवं संसारकी सारी विपत्तिके कारण हैं। जल्दी ही सारे कुटुंबका स्वास्थ्य परिष्कृत हो जाता है जिससे उन्हें अपूर्व शक्ति और प्रसन्नताकी प्राप्ति होती है।

फलों—विशेषतः मैवोंका भोजन शरीरको सब प्रकारकी शक्तियोंसे परिपूर्ण करता है। उनकी मानसिक वृत्तियां उन्नत होती हैं और उसे देवताओंकी-सी क्षमता प्राप्त होती है।

वर्षों पहले की बात है, एक बार इंग्लैंडके कोयलेकी खानोंके मजदूरोंने हड़ताल कर दी थी। उन खानोंमें कामके लिए कुछ घोड़े भी रखे गये थे। ये घोड़े वही दस-पंद्रह वर्षोंसे थे। जब उन्हें बाहर प्रकाशमे लाया गया तो वे पागल-से हो गए और वापस सीली, अंधेरी खानोमे चले गए। भोजन पकाना बंद कर देनेपर स्त्रियों एवं उनके परिवारवालोको क्या-क्या लाभ होंगे, स्त्रियोंको जब यह बताया जाता है तब उनकी भी हालत मुझे उन खानके घोड़ोंकी-सी होती दिखाई देती है। वे भी चुपचाप अंधेरे रसोईघरमे चली जाती हैं जहां उनके पसीनेसे भरे मुखको धूआं काला करता है, उनकी सूरत ही बदल जाती है। स्त्रियां ईश्वरकी सर्वोत्तम रचना हैं। ईश्वरने उनका निर्माण भाड़ भोकनेके लिए नहीं किया है।

शराबी यह जानते हुए भी कि शराब पीनेका नतीजा

बहुत बुरा होगा, शराव पीना छोड़ नहीं पाता । विद्वान्का पढते-पढते शरीर टूट जाता है, चेहरा पीला पड़ जाता है और सिर चंदला हो जाता है, वह जानता है कि संसारके सभी सुख उससे दूर हटते जा रहे हैं पर वह अपनी पढाई छोड़ नहीं पाता । इसी प्रकार स्त्रियां यह जानते हुए भी कि भोजन पकाना बंद करनेसे उन्हें एव उनके बच्चोंको पृथ्वीका सच्चा आनंद मिलेगा, वे चूल्हा भोकने-सरीखे अप्राकृतिक कार्यका मोह नहीं छोड़ पाती ।

जब आरभमे प्रकृतिने मनुष्यको पैदा किया था तो वह सर्वांग-सुंदर था । ग्रीसनिवासियोने वीनसकी मूर्तिमे स्त्री-संबंधी अपनी पूर्ण भावनाको अभिपिक्त किया है । आजकी स्त्रियां इस सौंदर्यसे अनेक अंशोमे बहुत दूर हो गई हैं । इस सौंदर्यकी पुनः प्राप्तिका एक ही साधन है—प्राकृतिक जीवन ।

प्राकृतिक जीवन स्वास्थ्यका प्रदाता है और स्वास्थ्य ही सौंदर्य है । क्या हमारी स्त्रियोंका यह खयाल है कि जिस सौंदर्यकी अभिलाषा स्त्रियां करती हैं वह उन्हें चूल्हा देगा ?

प्रकृतिके प्रांगणमे रहनेवाले बूढ़े और जवान पशुओमे हमें वह अंतर दिखाई नहीं देता जो हमें मनुष्यमे देखनेको मिलता है । बड़ी उम्रके पशु ही पशुओमे सुंदर और मजबूत होते हैं और मादाके पास होनेपर प्रसन्न । प्यार पुष्पसे भी अधिक सुकुमार हैं, हमारे अप्राकृतिक जीवनके कारण वह बढ़ नहीं पाता । सभ्यताके भोकेसे यह मुर्झा जाता है, कभी-कभी यह बच्चोंमे उस प्रकाशकी तरह दिखाई दे जाता है जिसका अंत शीघ्र ही

होनेवाला हूँ । आत्माके सुंदरतम आवेगोंका हनन करनेवाली, धूँएँभरे रसोईघरसे पुरजसर, दूसरी अन्य वस्तु नहीं है । एक स्वस्थ स्त्री जो अपने स्वास्थ्यके प्रतापसे हमेशा सुंदर एवं युवा बनी रहती है, एक सुकोमल रज्जुके सहारे पुरुषका ही नहीं सारे ससारका नेतृत्व कर सकती है । क्या ही अच्छा होता कि स्त्रियां अपनेको रसोईघरकी काली कोठरीसे मुक्त कर लेती और प्रेमके अनवरत आनंदकी अधिकारिणी बनती ।

आरंभमे पुरुषको जब वह प्रकृतिसे दूर नहीं हुआ था, उसका पतन नहीं हुआ था, भोजन-प्राप्तिके लिए उसे पसीना नहीं बहाना पड़ता था और न उसे अपनी आत्मिक अशांति और खालीपनको दूर करनेके लिए जिस तिस कामको ही करना पड़ता था । निषिद्ध भोजनद्वारा ही मनुष्यपर यह गाज गिरी ।

“एड़ी-चोटीका जोर लगानेपर ही तुझे तेरा भोजन मिलेगा ।”

यदि स्त्रियां प्राकृतिक जल-स्नान करने लगेँ, वायु और प्रकाशका सहारा लें तो उनमें एक नवचेतना जागृत होगी और वे अंधेरे काले रसोईघरमे काम ढूँढनेके बजाय अन्य उपयोगी कार्योंमें लगेगी ।

सारे अन्वेषण और आविष्कार जिनपर आजकी सभ्यताको नाज है और उसके हवाई जहाज, वारूद, रेल, वाइसिकिल, तार, फोन सभी साधनोंके खतरे और उनके द्वारा की गई हानिको समझनेके लिए हमे अपने दिमागसे सारे पूर्व संस्कारों और पक्षपातको निकाल बाहर करना होगा । आजके लोग

उन्हे देखकर चौधिया गये है। उन्होंने ऐसे चश्मे लगा रखे हैं जिनसे अनिष्ट उन्हे वरदान प्रतीत होता है। इन सिद्धियोद्वारा प्रदत्त रोग, हडबड़ी, अशांति, निराशा और स्नायुदौर्बल्य हमें दिखाई नहीं देता। जो सुख ये सिद्धिया लाई है वह केवल मृग-मरीचिका है।

इसमें संदेह नहीं कि आज हम यकायक न अग्निका सर्वथा परित्याग कर सकते हैं और न तुरत सारे अप्राकृतिक कार्योंका अंत ही कर सकते हैं। हम प्रकृतिकी ओर धीरे-धीरे ही लौट सकते हैं।

भोजनका उपयुक्त समय

प्रकृति हर एक बातके लिए अपना ठीक नुस्खा हमें दिया करती है—वह हमें यह भी बतलाती है कि हमें भोजन कब करना चाहिए।

प्रकृतिमें सर्वत्र यही देख पड़ता है कि जानवर शामको ही अपना मुख्य आहार ग्रहण करते हैं। जंगलमें रहनेवाले जानते हैं कि शिकारी जानवर दिनके समय शायद ही कुछ खाते हैं। सूर्यास्त हो जानेपर खूब खाने लगते हैं। जाड़ेके दिनोंमें भी, जब जमीन बर्फसे बिलकुल ढकी रहती है, शिकारी जानवर खाद्य प्रस्तुत किए गए स्थानपर शामको ही आते हैं, हालांकि दिनमें भी वे आना चाहते तो उनके मार्गमें

कोई बाधा न पड़ती । जंतुशालामें भी उन्हें शामको ही खिलाया जाता है ।

प्रायः लोग खुमारी उतारनेके लिए प्रातःकाल भी कुछ मद्यपान कर लेते हैं, पर इसका असर सायंकालीन मद्यपानसे बहुत बुरा होता है । मद्यपानकी गोष्ठियां भी शामको ही जमा करती हैं, प्रातःकाल नहीं जम सकती । प्रातःकाल भोजन करनेपर क्लान्ति जान पड़ती है, पर व्यालूके बाद ऐसी कोई शिथिलता नहीं जान पड़ती । प्रातःकाल शरीर खाद्य पदार्थको उतना नहीं पचा सकता, शामको या रात्रिकालमें ही उदर विशेष रूपसे सक्रिय रहता है ।

ईसाई साधु प्रकृतिके इस अभिप्रायके अनुसार दिनके समय बहुत कम खाते थे । जो लोग इस नियमका कड़ाईके साथ पालन करते थे वे तो सूर्यास्तके पहले कुछ भी नहीं खाते थे । सब लोग शामको अपने मुख्य भोजनके लिए एकत्र हो जाते थे और उस समय व्यालू भी एक धर्मकृत्य ही माना जाता था । ईसाने अपने शिष्योंके लिए यही नियम रखा था और जिस तरह नियमित स्नान आज बपतिस्मा नामक संस्कारके रूपमें रह गया है उसी तरह यह सायंकालका सहभोज भी 'प्रसाद' पानेके रूपमें बच गया है । प्रकृतिका नियम तो सायंकालीन भोजनका ही है, पर इसके विरुद्ध बुद्धिका प्रदर्शन करनेके लिए तरह-तरहकी दलीले पेश की जाती हैं जिनमें कोई दम नहीं होता ।

अगर प्रातःकाल कुछ खाया भी जाय तो सिर्फ नामके

लिए । अगर दोपहरतक कुछ भी न खाया जाय तो बहुत अच्छा । दोपहरतक उपवास करना, जो प्रकृतिके अनुकूल है, जरा भी कठिन नहीं है । दोपहरके समय भोजन करते समय भी अधिक न खाकर यथासंभव कम खानेका खयाल रखा जाय । शामको बिना किसी हिचकके भरपेट खाया जा सकता है ।

मेरा उपचार करनेवाले रोगियोने यह स्वीकार किया है कि दोपहरतक कुछ भी न खानेपर उपचारसे अधिक लाभ होता देख पड़ा । इसी विचारसे मैं अपने रोगियोको दोपहरतक कुछ भी न खानेकी सलाह दिया करता हूँ । अगर दिनका भोजन सूक्ष्म रहा है तो सोनेके पहले भरपेट खानेपर किसी तरहकी तकलीफ नहीं होगी ।

बच्चोंके पालन-पोषण एवं शिक्षणकी प्राकृतिक रीति

कितना मधुर और पवित्रतम आनंद और कितने प्रकारके अनुभव प्रकृति हमें बच्चोद्वारा प्रदान करती है ! वच्चे अनमोल रत्न हैं, इन्हें ईश्वरने हमें धरोहरस्वरूप दिया है । बच्चेवालोके कर्तव्य गुरु हैं और जिम्मेदारी बहुत बड़ी । हमें अपने बच्चोके लालन-पालन और शिक्षाका अधिक-से-अधिक ध्यान रखनेकी आवश्यकता है । इस सबधमें भी हमें प्रकृतिसे ही सीख लेनी चाहिए और उसीके बताये मार्गपर चलना चाहिए ।

प्रकाशमे आनेके बहुत पहले ही शिशुमे प्राण पड़ जाते हैं।

जिस स्त्रीको वच्चा होनेवाला हो उसका यह समझ लेना कर्त्तव्य हो जाता है कि एक नवीन प्राणीके प्रति उसका एक पवित्र दायित्व पैदा हो गया है और ईश्वरने उसे एक गंभीर काम सौंपा है। इस कालमे उसे गप-वाजी, दुष्कामना, ईर्ष्या, घृणा, स्पर्धा और सभी प्रकारके उत्तेजक एवं अशांत करनेवाले कार्योंसे किनारा अस्तित्वार करना चाहिए, उत्तेजना तथा घबराहट पैदा करनेवाले आमोद-प्रमोदसे दूर रहना चाहिए। इसके बदले उसे विधाताकी शांत और गंभीर प्रकृतिका चिंतन करना चाहिए और आनंदपूर्वक प्रकृतिमे विचरण करना चाहिए। मैंने अपनी इस पुस्तकमे प्राकृतिक जीवनका यथेष्ट वर्णन किया है। गर्भिणी स्त्रीको यह जीवन विताना आवश्यक है। इस समय वेष-भूषाके संबंधमे भी और दिनोंकी भांति अविवेकी न बनना चाहिए। माताओंको इसका ज्ञान नहीं है कि वच्चा जननेके पहले ही वे उसके प्रति कितना बड़ा पाप कर सकती है।

स्त्रीके गर्भमे जब वच्चा बढ़ता रहता है उस समय उसके जीवनके परिवर्तनोंका कितना सीधा प्रभाव वच्चेपर पड़ता है यह हम नहीं जानते यह हमारा दुर्भाग्य ही है।

ऐसे अनेक जड़ और पागल जिन्हे दुनियामे न शांति ही है न किसी प्रकारका आराम, और जो पाप और दोषमे लिपटे ही रहते हैं और पृथ्वीपर भारस्वरूप हो रहे हैं, उनमेसे अधिकांशके कष्टका कारण उनके गर्भमे रहते समय उनकी मातापर पड़ा

हुआ कोई अशुभ प्रभाव ही है ।

कितना अच्छा होता कि इन अभागोंको देखकर माता-पिता इसका अंदाज कर सकते कि वे अपने बच्चोंके प्रति कितना बड़ा पाप कर सकते हैं ।'

‘यहां मैं डाक्टर राशकी लिखी छोटी पुस्तक “स्त्रियोंके अधिकतर जीर्ण रोगों एवं उनके स्थायी कष्टोंका कारण”की ओर पाठकोंका ध्यान आकर्षित करना चाहता हूँ । यह पुस्तक विवाहितोंको बताती है कि सयोग-सबधी कितनी भयकर भूले उनसे बन पड़ती है । लोगोंकी ऐसी धारणा-सी हो रही है कि विवाहित अनियन्त्रित सभोग कर सकते हैं । ये घातक विचार हैं और इनका परिणाम माता-पिता और उनके बच्चोंको भी सहना ही पड़ता है । यह पाप है । पर खेद है कि अविवाहितोंद्वारा किए गए पापको ही आजका समाज दुराचार कहता है ।

सयोग, जाति-रक्षाके महान उद्देश्यके लिए ही होना चाहिए । अन्य जीवोंकी तरह आरम्भमें मनुष्य इस अवधमें भी प्रकृतिकी आवाज सुनता था । यह आवाज होती थी एक लंबे अंतरपर, पर सुनाई देती थी स्पष्ट । आज इस सर्वधमें भी मनुष्य अपनी हीन एवं घृणास्पद इच्छाका शिकार हो रहा है । बच्चा पैदा करनेके लिए आज सयोग नहीं होता, लोग तो यह देखकर घबराते हैं कि सयोगसे बच्चे भी पैदा होते हैं । वे प्रकृतिके इस कार्यमें अकसर बाधा डालनेकी भी कोशिश करते हैं । वाह ! प्रकृति और मनुष्यकी कैसी प्रतिद्वंद्विता चल रही है ? प्रत्येक पत्रमें गर्भ-निरोधकी दवाका विज्ञापन खुल्लमखुल्ला छपता है । प्रकृतिके विरुद्ध किए जाने-वाले ये पाप बताते हैं कि मनुष्यजाति ह्रासकी ओर अग्रसर हो रही है । आज अनाचार और अनैतिकताकी कोई सीमा नहीं रह गई है गो कि इसका फल मनुष्यको पग-पगपर भोगना पड़ रहा है । अब शीघ्र ही ज्ञात हो

जो स्त्री थोड़ा भी प्राकृतिक जीवन व्यतीत करती है उसे प्रसव-समयकी पीड़ासे डरनेकी जरूरत नहीं है। उसे बड़ी आसानीसे वच्चा हो जायगा। यदि पीड़ा हो तो पेड़पर मिट्टीकी पट्टी रखनेसे बहुत मदद मिलती है। सौरीमें वायु और प्रकाशकी बड़ी आवश्यकता होती है अतः सौरीकी सारी खिड़कियां खुली रखनी चाहिए।

नवजात शिशुको गरम पानीसे न नहलाकर उसे ठंडे पानीसे शीघ्रतासे नहलाना और साफ करना चाहिए। इससे बालकको शक्ति प्राप्त होती है और वह सहनशील बनता है। सालकी कोई ऋतु भी क्यों न हो वच्चेको जब भी नहलाया जाय ठंडे पानीसे ही—इसकी आदत आरम्भसे ही डालनी चाहिए, इससे वच्चे जन्मसे ही बीमार एवं दुर्बल होनेसे बचेगे। कड़ाकेकी सर्दीमें इस पानीका ताप अधिक-से-अधिक कमरेकी गरमी-जितना कर लिया जा सकता है।

वच्चेको कोट और मोजोमें कसनेकी जरूरत नहीं है। उसके शरीरपर वायु और प्रकाश लगने और उसमें प्रवेश करनेका पूरा मौका देना चाहिए। अकसर वच्चेको नगा रखना चाहिए इससे उसकी जीवनशक्ति बढ़ती है।

जब नवजात शिशु अपनी संसार-यात्रा आरंभ करता है

जायगा कि इस सवधमें मनुष्यजातिने अपनी कितनी हानि की है। पर लोग यदि प्राकृतिक जीवनकी ओर अधिकाधिक अग्रसर होंगे तो ये पाप अपने आप बंद हो जायगे अन्यथा इनको निश्चित रूपसे कम किया जा सकेगा।

स्वतंत्रता, वायु और प्रकाशके प्रति उसके मनमें चाह उत्पन्न होती है । पर इसके विपरीत जब वह अपनेको कपड़ोंसे लपेटा और बधा हुआ दूषित वायुसे परिपूर्ण कमरेमें पाता है, तो जीवन-के प्रति उसका सारा उत्साह ही समाप्त हो जाता है । यदि बच्चेको कभी हवा खिलाने ले भी जाते हैं तो मोटे-मोटे कपड़ोंसे ढककर और जिस गाड़ीमें उसे टहलाने ले जाते हैं उसे भी पूरी तरह ढकी रखते हैं इस डरसे कि बच्चेतक कहीं वायु और धूप पहुंच न जाय ।

गावके लोग अपनी गाय-बकरियोंके बच्चोको खास तौरसे धूपमें ले जाते हैं और यह देखकर खुश होते हैं कि बच्चे धूप खाकर प्रसन्न होते हैं और शीघ्रतासे बढ़ते हैं । अपने बच्चोको हम शक्ति-प्रदायिनी वायु और जीवनदायी सूर्यसे दूर रखते हैं । यदि इस दशामें बच्चे कमजोर रहे या अकालमें कालकवलित हो जायं तो इसमें क्या आश्चर्य है ?

बच्चोके दिनभर रोने और रो-रोकर अपनेको थका डालने तथा माता-पिताको हैरान करनेका कारण बच्चेके माता-पिता ही हैं । बच्चेको जरा स्वतंत्र कीजिए, उसके बदनपरसे भारी कपड़े हटा दीजिए, उसे वायु और प्रकाशमें रखिए, फिर देखिए वे कितने शांत रहते हैं और कितनी जल्दी-जल्दी बढ़ते हैं । यदि इस सारी गड़बड़ीके कारण बच्चेकी पाचनशक्ति खराब हो जाय तो पेटपर ठंडी पट्टी रखनी चाहिए । ठंडे पानीमें भिगोकर कपड़ेकी पट्टी भी रखी जा सकती है, पर मिट्टीकी पट्टीसे शीघ्र लाभ होता है ।

आज जैसी भयंकर भूले वच्चोकी चिकित्सामे की जाती है उन्हें देखकर तो ताज्जुब ही होता है कि क्यों इतने कम ही वच्चे मरते हैं ? इससे प्रमाणित होता है कि मनुष्यको आरंभसे ही पशुसे अधिक जीवनशक्ति मिली होती है । क्योंकि मनुष्यका वच्चा जिन अप्राकृतिक उपचारोको सहकर जीवित रहता है वह उपचार यदि पशुके वच्चेका किया जाय तो वह कभी भी जीवित नहीं बच सकेगा ।

वच्चोंके जीवनके आरंभिक वर्षोंमे की गई गलतियोंका बुरा असर उसके जीवनपर्यंत चलता रहता है । इसलिए हमें सदा प्रकृतिका अधिक-से-अधिक सहारा लेना चाहिए ।

गुरुमें वच्चेको माताका ही दूध मिलना चाहिए । गर्भ-वहन करते समय एवं वच्चेको पिलाते समय यदि माता प्राकृतिक जीवन व्यतीत करे तो निश्चय ही उसे अपने वच्चेके लिए पूरा दूध होगा । यह सोचना मूर्खतासे खाली नहीं है कि माताके मांस खाने और शराब पीनेसे वच्चेको यथेष्ट शक्ति और पोषण मिलेगा । ऐसा करनेसे तो माताको दूध कम होगा और बिल्कुल खराब होगा ।

अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेके कारण यदि माताका दूध सूख जाय तो वच्चेको नीरोग धायका दूध मिलना चाहिए । इसके अभावमें उसे चरनेवाली, स्वस्थ, स्वच्छ गायका कच्चा बिना उवाला हुआ दूध देना चाहिए ।

हम लोग कीटाणुओंके डरसे कच्चा दूध बर्तते डरते हैं और

समझते हैं कि दूधको गरम करनेसे कीटाणु मर जाते हैं और दूध निरापद हो जाता है। कीटाणु अन्य कृमियोंकी भांति ही सड़नसे पैदा होते हैं। जिस प्रकार मैली त्वचापर चीटियां-फतिगे आ जाते हैं उसी प्रकार जब शरीरमें स्थित विजातीय द्रव्य सड़ने लगता है तब कीटाणु पैदा हो जाते हैं। यदि शरीरमें कीटाणु बाहरसे घुस भी जायं तो यदि उन्हें वहां उपयुक्त खाद (विजातीय द्रव्य) न मिले तो वे कभी जीवित न रह सकेंगे। यदि हम प्राकृतिक जीवन व्यतीत करें, अपने शरीरमें विजातीय द्रव्य न पैदा होने दें तो हमें कीटाणुओंसे डरनेकी आवश्यकता नहीं है। पर यदि हमारा शरीर गंदा हो तो खाद्योके उबालने अथवा कृमि-विहीन करनेकी कोई क्रिया हमें उनसे बचा नहीं सकती। यदि शरीरमें या दूधमें विजातीय द्रव्य पैदा हो गया है तो वहां कृमियोका होना आवश्यक है। वे वहां पहुंचकर एक आवश्यक कार्य करते हैं।

यदि रोगी गायका दूध उबालनेसे उसके कीटाणु मर भी जाय तो वह विजातीय द्रव्य तो नष्ट नहीं हो जाता जो सचमुच भयानक चीज है और जिसके कारण उस दूधकी ओर कीटाणु आकर्षित होते हैं।

यदि बच्चेके शरीरमें विजातीय द्रव्य यथेष्ट मात्रामें हो तो उसे कीटाणुओंसे किसी प्रकार भी नहीं बचाया जा सकता और यदि न हो तो कीटाणु उसे कोई हानि नहीं पहुंचा सकते। जिस कच्चे दूधमें कीटाणु पैदा हो गए होते हैं उसमें उबाले दूधकी बनिस्बत सड़न शीघ्र पैदा होती है और वह पचता भी शीघ्रतासे

हैं। कीटाणु कभी-कभी पाचनमें भी सहायक होते हैं। दूधको उबालकर हम उसे दुग्धाच्य अतएव हानिकर बनाते हैं, ऐसे दूधके पीनेमें बच्चोंके शरीरकी वाढ़ रुकती है।

भाप या अन्य किसी प्रकारसे गरम किया हुआ दूध भी उबाले दूधके समान ही हानिकारक है।

इसलिए बच्चोंको, जबकि वह मेवे खाने लायक न हो जाय, माता या गायका दूध ही पिलाना चाहिए।

जड़के दलिये आदिका भी, जो बच्चोंके भोजनके नामसे डिब्बा-बंद बाजारमें विकते हैं, पूरा बहिष्कार होना चाहिए। इनके मुकाबलेमें बच्चोंको कुछ उबली तरकारियां और थोड़ी रोटी देना अच्छा है। बच्चोंको छुटपनसे ही दूध और मेवे अच्छे लगते हैं और यह उनके अनुकूल भी होते हैं। फलाहारसे बच्चोंकी जो ऐसी शारीरिक और मानसिक उन्नति होती है उसे देखकर माता-पिताको हार्मिक आनंद प्राप्त होता है।

हमारे आजके बनावटी जीवनके दुःखद वातावरणमें आज भी स्वर्गका एक द्वार खुला हुआ है। वह है बच्चे। बच्चोंको फल खाने दें अन्यथा आप इस द्वारको भी बंद कर देंगे—और उनके बहुतसे आनंद और प्रसन्नतासे उन्हें वंचित कर देंगे। उन्हें कच्चे और अवपके फल भी बिना किसी डरके दिये जा सकते हैं। ये उनके लिए विशेष लाभदायक हैं।

इंसाने कहा है :

“बच्चोंको कष्ट न दो, उन्हें मेरे पास आनेसे मत रोको।”

इंसाके अधिकतर अनुयायी गांवोंमें रहते थे और कारीगरी

तथा किसानीका काम करते थे—उनमें जो कट्टर होते थे वे हमेशा खुलेमे पहाड़ अथवा रेगिस्तानमे रहते थे और उनमेसे बहुतसे केवल वही खाते थे जो पृथ्वी अपने आप बिना किसानी या बागवानीके उपजाती है। इन पूर्णत प्राकृतिक जीवन बितानेवालोंको कभी-कभी शिक्षणके लिए बच्चे सौंपे जाते थे।

इस प्रकार जब 'जान' निरे बच्चे थे, उनके माता-पिताने उन्हें शिक्षा प्राप्त करनेके लिए एक रेगिस्तानमे भेज दिया था। उनके बारेमे कहा गया है :

“बच्चा बढा और मजबूत हो गया और इजराइलियोका साथ होनेतक रेगिस्तानमे ही रहा।”

हां, यदि बच्चे प्राकृतिक जीवन व्यतीत करना आरंभ कर दे तो यह निश्चित है कि उन्हें वह स्वास्थ्य और आनद मिलेगा जिसे प्राप्त कर सकना बड़ोंके लिए साधारणतः संभव नहीं है। इसलिए मैं माता-पिताओसे बहुत जोर देकर कहना चाहता हू कि वे अपने बच्चोको प्राकृतिक जीवन व्यतीत करने दे, उन्हें प्रकृति-पथपर लौटा ले चले। इस कार्यके फलस्वरूप इस संसारमें वे अनिर्वचनीय आनदके अधिकारी होंगे और जब वे स्वर्गमे पहुँचेंगे तो ईश्वर उन्हें उनके इस उत्तम कार्यके लिए पुरस्कृत करेगा।

जिन बच्चोकी नैसर्गिक बुद्धि तीव्र रहती है वे अकसर पका भोजन ग्रहण नहीं करना चाहते, उन्हें फल ज्यादा पसद आते हैं। पर उन्हें जबरदस्ती अप्राकृतिक भोजन कराया जाता है और कभी-कभी तो मार-मारकर। इसके फलस्वरूप वे स्वभावतः बीमार पड़ते हैं। उन्हें दवा दी जाती है, वे फिर इसे भी लेनेमे

पूरी आनाकानी तथा विरोध करते हैं, इस समय भी माता जिसके हृदयके कोने-कोनेमें रोगी बच्चेके प्रति प्यार भरा रहता है, कठोरतासे काम लेती है, गोकि उसका हृदय अंदरसे रोता रहता है, बच्चेको जबरदस्ती दवा पिलाई जाती है और कभी-कभी तो कार्यकी सफलताके लिए छड़ीसे भी काम लेना पड़ता है। पर जब अप्राकृतिक चिकित्साका प्याला लबरेज हो जाता है, बच्चा उसके बोझके नीचे टूट जाता है और घरती माताकी शीतल गोदमें शरण पाता है। माता दुःखभरा टूटा दिल लिए बच्चेकी छोटी कब्रके पास खड़ी रहती है, बेचारीको इसका पता नहीं होता कि बच्चेकी मृत्युका कारण वह स्वयं है।

साधारणतः माता-पिता यही चाहते हैं कि उनके बच्चे सदा मोटे-ताजे बने रहें। जबतक कि उनके बच्चे मोटे किए गए सूअरोकी भांति या चित्रोमें अंकित देवताओंके दरबारमें तुरही बजानेवाले फूले हुए बच्चोकी तरह नहीं हो जाते, उन्हें संतोष नहीं होता।

बड़े भी मोटे, मांसल होने और अपना वजन बढ़ानेके फिन्न-में रहते हैं। पहले वे यह नहीं चाहते कि उनका पेट लटक आए, तब भी ये आदमीका मूल्य खिला-पिलाकर खानेके लिए मोटे किए गए पशुके समान ही समझते हैं।

यह भी प्रकृतिके विरुद्ध है, अतः सर्वथा गलत है।

प्रकृतिके प्रांगणमें विचरण करनेवाले पशुको देखिए, वह बच्चा हो या बड़ा या बूढ़ा, उसका शरीर बड़ी सुंदर रीतिसे सुगठित एवं संतुलित होता है। न उसका शरीर ही मोटा होता और न कोई अंगविशेष ही फूला रहता है।

मनुष्यको तभी स्वस्थ समझना चाहिए जब कि उसका शरीर सुडौल है, एव उसके अंग अनुपातयुक्त हैं तथा वह मोटा-भट्ठा नहीं हो जाता और उसके शरीरपर जगह-जगह चर्बी नहीं चढ़ जाती। अधिकतर फल खाकर रहनेवालेका ही शरीर सुंदर एव सुगठित रह सकता है और यही भोजन मनुष्यको स्वस्थ रखता है। इसलिए बच्चोको अधिकतर फल खिलाकर ही रखना चाहिए, ताकि वे भट्ठे-मोटे न होकर सुंदर एवं सुरूप हों। स्वस्थ और सुंदर शरीरका गठन कैसा होना चाहिए यदि यह जानना हो तो अपोलो और बेलवेडियरकी मूर्तियां देखी जा सकती हैं।

सबसे अधिक भयानक एवं घातक गलती जो मनुष्यने अब-तक अपने अनजानसे प्रकृतिके प्रति की है वह है टीकेका लगाना।

यह विज्ञान एवं आकड़ोके आधारपर सावित कर दिया गया है कि टीका लगाना अनिवार्य होनेके पहले बच्चोंको चेचक अधिक होती थी। जो प्रकृतिको समझता है वह आसानीसे अनुमान कर सकता है कि टीका लगाना कितना नुकसानदेह है। छोटे बच्चोंमें काफी जीवन-शक्ति होती है जो उनके शरीरमें इकट्ठे पैतृक विजातीय द्रव्यको, बच्चोके रोग कहे जानेवाले उभारोंद्वारा, जिनमें चेचक भी एक है, निकालनेकी कोशिश करती है। इस शक्तिको टीकेका जहर बेकाम कर देता है। इस प्रकार बच्चेकी बाढ़में अडचन पड़ती है और उसे प्रकृतिका सहारा पाकर शरीरका शोधन करनेवाले तीव्र रोगके बजाय बुरा जीर्ण एवं सांघातिक रोग हो जाता है।

टीका एक बार देनेके बाद जब वह कुछ वर्षों बाद दुहराया जाता है उस समय यह स्पष्ट दिखाई देने लगता है कि टीकेके फलस्वरूप शरीरमें कई प्रकारके रोग उत्पन्न होनेकी चेष्टा कर रहे हैं ।

पता नहीं मनुष्य-जातिको इस भयंकर भूलसे कब मुक्ति मिलेगी जिसके द्वारा वह अपने वच्चोपर कानूनन बड़े-से-बड़ा कष्ट और कठोर-से-कठोर यातना लादती है ।

मैं यहां फिर जोर देकर यह कहना चाहता हू कि गंडमाला, लकवा, मिरगी एवं अन्य अनेक प्रकारके स्नायु-संवधी रोग जो लोगोको अक्सर होते रहते हैं, अधिकतर टीका लगवानेका फल है ।

यदि टीका लग ही जाय तो उसपर मिट्टीकी ठंडी पुल्टिस बाधनी चाहिए और उसे दिनमें कई बार और कई दिनोंतक बाधते रहना चाहिए । पुल्टिस जहां टीका लगा हो उसके चारों ओर दूरतक फैला दी जाय । इस वक्त वच्चा सर्वथा प्राकृतिक जीवन व्यतीत करे । यदि इतना कर लिया जाय तो टीकेसे कोई हानि होनेकी संभावना नहीं है ।

यदि टीका लगानेपर उस जगह दाने न उभरे तो कानूनन फिर टीका लगवाना होता है, ऐसी हालतमें यदि दुबारा टीका लगे तो उसकी चिकित्सा पहले बताई रीतिसे करनी चाहिए । तीन बार टीका लगानेके बाद चौथी बार टीका लगानेकी इजाजत कानून नहीं देता ।

रोगनाशक टीकोंके विरोधमें यहां कुछ विशेष तौरसे

कहनेकी आवश्यकता नहीं है। ये भी कम जहरीले नहीं होते। इनके लगानेसे डिप्थीरिया दब सकता है पर टीकेके फलस्वरूप डिप्थीरियासे भी भयानक रोग कैसर, पागलपन आदि उभर सकते हैं।

अन्य तीव्र रोगोंकी तरह डिप्थीरियाका इलाज भी बच्चेका सर्वनाश किए वगैर प्राकृतिक रीतिसे आसानीसे एवं निश्चयात्मक रूपसे हो सकता है। मृत्युके इस दूतसे माता-पिताको जरा भी डरनेकी जरूरत नहीं है। इस रोगसे घबराकर जल्दीमें उन्हें अपने बच्चेको इसके “प्रतिरोधक” इजेक्शन नहीं लगवाने चाहिए।

बच्चोंके सारे रोग स्वास्थ्यकारक उभारमात्र हैं, उनके सबधमें किसी प्रकारकी चिंताकी जरूरत नहीं है। कभी भी रोग (डिप्थीरिया, मोतीभरा, लाल बुखार, मीयादी बुखार आदि) होनेपर पहली बात यह करनी चाहिए कि कमरेकी खिड़कियां खोलकर बच्चेको नंगा ही लिटा देना चाहिए और यदि वह चाहे तो वही चलने-फिरने देना चाहिए। यह जितनी ही देरतक किया जा सके उतना ही अच्छा है। यदि संभव हो सके तो इस समय बच्चेका खुली जगहमें टहलना ज्यादा अच्छा है। इस समय प्राकृतिक स्नान भी कराना चाहिए और पेड़पर मिट्टीकी पट्टी रखनी चाहिए। यदि बच्चेको डिप्थीरिया हो गया हो तो मिट्टीकी पट्टी गर्दनपर रखनी चाहिए। यह भी आवश्यक है कि बच्चेको कुछ भी खानेको न दिया जाय, और यदि दिया भी जाय तो बहुत थोड़ा, सो भी फल और मेवे। ज्यों ही

संभव हो वच्चेको बाहर खुली जगहमें जाने देना चाहिए (यदि संभव हो तो नगे वदन ही) । इस विधिसे रोग जिस तेजीसे जायंगे उसे देखकर आपको आश्चर्य होगा और आप देखेंगे कि रोग जानेके बाद वच्चे अधिक प्रसन्न रहने लगे हैं और उनके चेहरेपर आभा आ गई है । तीव्र रोगके द्वारा वच्चेका शरीर बहुतसे विजातीय द्रव्य और कूड़े-करकटसे अपनेको मुक्त कर लेता है ।

हमारे अनेक अप्राकृतिक ढंगो (गलत भोजन, वायु एवं प्रकाश-विहीन कमरेका वास, मोटे रंगीन चुस्त कपड़ोंका पहिनावा) के कारण वच्चे सुकुमार हो जाते हैं । अक्सर वे मद्यरूपी राक्षसीके चंगुलसे भी दूर नहीं रखे जाते । स्कूलमें पहुंचते-पहुंचते लड़के अपने बड़ोंके दोषोंकी नकल करने लगते हैं । वे बड़े धमडके साथ शराब और सिगरेट-बीड़ी पीने लगते हैं । सभी बड़े, और खास तौरसे अध्यापक, यदि उच्च जीवनका उदाहरण बालकोंके सामने रख सकें तो इस दिशामें बहुत काम हो सकता है ।

विलासिता एवं अन्य प्रकारकी अप्राकृतिक आदतोंके तथा आजकी सर्वादृत एवं सर्वगुणकारी (!) स्कूलकी पढ़ाईकी अविवेकपूर्ण आवश्यकताओं एवं श्रमके कारण वच्चोंके स्नायु-ओंपर आवश्यकतासे अधिक भार पड़ता है और वे कमजोर हो जाते हैं । इस प्रकार वच्चोंमें असमयमें ही कामुकताकी प्रवृत्ति उत्पन्न हो जाती है, जिसे वे बशमें नहीं कर पाते । फलतः जवानीके सबसे अधिक घातक शत्रु हस्तमैथुनका पदार्पण होता है । वच्चेके आचरणमें आए शर्मिलेपनको देखकर सजग

माता-पिताको तुरंत अंदाज हो जाता है कि उनका लड़का यौवनके सबसे बड़े शत्रुके चंगुलमे फँस गया है जिससे छुटकारा पानेके लिए बेचारा तड़फड़ाया करता है, मन-ही-मन बुरी तरह अपनी भर्त्सना करता है और आत्मग्लानिसे मरता रहता है। माता-पिताको चाहिए कि इस रोगके शिकार बच्चेको कोई दंड न दें। ऐसे बच्चेका मानसिक एवं आत्मिक विकास मार-पीट और जोर-जबरदस्तीके बजाय बिल्कुल भिन्न ही रीतिसे करना चाहिए। दंड खास तौरसे शारीरिक दंड तो कभी देना ही नहीं चाहिए। कड़े दंडके भयसे बच्चेको इस रोगसे मुक्त करनेकी कोशिश करना बिल्कुल गलत है। इस वक्त तो बच्चेको प्यारकी खास तौरसे जरूरत होती है। माता-पिताको बड़े प्यार और कोमलतासे ऐसे बच्चेकी चिकित्सा जल, प्रकाश, वायु, प्राकृतिक भोजन, कसरत आदि प्राकृतिक साधनोद्वारा करनी चाहिए। इस विधिसे उनका बच्चा उस राक्षसके हाथसे शीघ्रतासे मुक्त हो जायगा और फिर स्वाभाविक रूपसे प्रसन्न बदन रहने लगेगा और उसका चेहरा चमकने लगेगा।

जब बच्चेको इस तरह नहीं संभाला जाता तो वे जवान हो जाते हैं पर उनमे न जवानीका उत्साह होता है न आनंद, जीवन उन्हें भारस्वरूप लगता है। वे कमजोर, चिड़चिड़े और थके-से रहते हैं और उनमे किसी प्रकारकी आशा नहीं रह जाती। उनकी आखोको देखनेसे प्रतीत होता है कि वे आत्मग्लानि और दुःखमे डूबे रहते हैं।

अक्सर वच्चोंको सोये-सोये विछावनमें पेशाब कर देनेकी आदत पड़ जाती है। यह आदत भी प्राकृतिक चिकित्साद्वारा छूट जाती है। इस रोगसे पीड़ित वच्चोंको भी किसी प्रकारका ढंड देना पाप है।

एक बार फिर मैं नंगे पैर चलने और खास तौरसे वच्चोंके लिए नंगे पैर चलनेकी आवश्यकतापर जोर देना चाहता हूं। वच्चोंके कपड़ोंको भी सादा और प्राकृतिक रखनेपर मैं एक बार फिर जोर देना चाहता हू। छातीको व्यर्थके कसे कपड़ेसे ढके रहनेकी जरूरत नहीं है। यह नियम वच्चो और बड़ोंको समान रूपसे पालन करना चाहिए। कपड़े ढीले रहे, ताकि हवा छातीतक पहुंच सके। वच्चोंके कपड़े बनाते वक्त इसका खास खयाल रखना चाहिए।

कई बार प्राकृतिक जीवनके अनुकरणसे वच्चोंकी बड़ी मानसिक शक्ति देखकर मुझे आश्चर्य हुआ है। दर्जेमें हमेशा पिछड़े रहनेवाले लड़कोंको गीघ्र ही पाठ याद होने लगे और वे जल्दी बिना किसी प्रयासके अपने साथियोंसे आगे बढ़ गए।

मैंने देखा कि इनमेंसे कई युवक, जो फौजमें भर्ती हो गए, वहांके कठिन जीवन और परिश्रमको खुशी-खुशी बिना किसी प्रयासके वर्गीकृत कर रहे थे। आगे चलकर तो उन्होंने फौजमें बड़ा नाम कमाया।

मैंने बार-बार कहा है कि प्राकृतिक जीवनका मनुष्यपर एक बड़ा प्रभाव यह भी पड़ता है कि मनुष्यकी आत्मा परिष्कृत होती है और वह भद्र बनता है। यह चीज वच्चोंमें बराबर

देखनेको मिल सकती है। निश्चय ही प्राकृतिक जीवन वह नीव है जिसपर आत्माके लिए ईमानदारी और सचाईका भव्य प्रासाद बन सकता है। इसलिए प्राकृतिक जीवन व्यतीत करते समय हमें आत्माको निर्दोष बनानेका पूरा प्रयास करना चाहिए और बच्चोंकी शिक्षा-दीक्षामें इसका विशेष यत्न करना चाहिए।

बच्चोंकी प्राकृतिक शिक्षा क्या है ?

मनुष्य ईश्वरकी प्रतिकृति है, वह प्यारका सार है। इसलिए उसकी शिक्षा प्रकृतिके अनुरूप ही होनी चाहिए। जहांतक बन सके मनुष्यमें ईश्वरीय भावको लौटाना चाहिए।

ईसाने कहा है:

“तू अपने सच्चे मालिक ईश्वरको पूरे दिलसे अपनी रूह और अपने दिमागकी सारी ताकतके साथ प्यार कर।”

“अपने पड़ोसीको तू उसी तरह प्यार कर जिस तरह तू अपनेको प्यार करता है।”

इन शब्दोंमें मनुष्यके लिए सही प्राकृतिक शिक्षा भर दी गई है।

शिक्षणपर आजतक जो बड़े-से-बड़े ग्रंथ लिखे गए हैं, इस गंभीर विषयपर जितने अधिक-से-अधिक विद्वत्तापूर्ण व्याख्यान हुए हैं उन सबमें मिलाकर उतना भी सार नहीं है जितना

ईसाके केवल इस एक वाक्यमें है । आज लोग युवकोंको वैज्ञानिक ढंगसे शिक्षा देते हैं, पर होता यह है :

“ज्ञान बढ़ जाता है; पर हृदय चला जाता है ।”

एक लड़का, जो जिस तिस तरह लैटिनकी पहली किताबके शब्द याद कर लेता है, अपने साथ खेलनेवाले लड़केको जो साधारण स्कूलमें पढ़ने जाता है हेठी निगाहसे देखने लगता है, और जल्द ही उसका साथ छोड़ देता है । इस प्रकार ज्यों-ज्यों लड़का पढ़ाईमें बढ़ता जाता है उसका झूठा घमंड और वनावटी ढंग बढ़ता जाता है, जो बहुत खतरनाक है । लेकिन हमें आजकी शिक्षाद्वारा पैदा हुई कृत्रिमता और खोखलेपन तथा सचाईके अंतरको समझना चाहिए । हमारे आजके युवककी चाल सुधारनेके लिए उससे झिल कराई जाती है, उसमें बाहरी चाल-ढालके सब नियम बताए जाते हैं, पर उसके हृदय और स्वभावको सुंदर बनानेके लिए कुछ भी नहीं किया जाता । उसकी आत्मामें दृढ़ता आनेके बदले उसका अधःपतन हो जाता है । अप्राकृतिक जीवन बितानेवाले फूहड़ अशिक्षित लड़कोंका उदाहरण भी अनुकरणीय नहीं है पर उनका अपरिष्कृत व्यवहार ऐसी नम्रता और मैत्री भावनासे अच्छा है जिनका हृदयसे कोई संबंध नहीं है । वनावटी नम्रता और सहृदयता धोखा और दगाबाजी नहीं तो और क्या है ? अतः बच्चोंको प्राकृतिक जीवन बिताना सिखाना चाहिए, यह उन्हें ईश्वर और मनुष्यको प्यार करना सिखावेगा और प्रेम ही हमारे जीवनको उन्नत बना सकता है । हमें उन्हें अपने

साथीको सच्चे हृदयसे प्यार करना सिखाना चाहिए । क्योंकि ईसाके शब्दोंको दूसरी तरह यों भी तो कहा जा सकता है कि जो अपने पड़ोसीको प्यार करता है वह ईश्वरको भी प्यार करता है । युवकोंको ईश्वरको प्यार करना अवश्य सीखना चाहिए और अपने साथियोंके प्रति अपने हृदयमें प्रेम और मैत्रीकी भावना रखनी चाहिए जिसे उन्हें गरीब-अमीरका खयाल किये बगैर प्रदर्शित करना चाहिए । जिन माता-पिताके हृदयोंमें से प्रेमकी दैवी विभूति नष्ट नहीं हो गई है अथवा जिन्होंने फिर उसे जाग्रत कर लिया है उन्हें अपने बच्चोंमें प्यार पैदा करनेकी रीति स्वयं ज्ञात हो जायगी । केवल इसी विधिसे मुक्ति एवं शांतिप्रदायिनी शिक्षा एव सद्गुणोंकी प्राप्ति हो सकती है । केवल प्राकृतिक जीवन और अपने साथियोंके प्रति सच्चा प्यार ही मनुष्यको इस ससारमें आनंद—प्रसन्नता प्रदान कर सकते हैं और इस प्रकार प्राप्त आनंद और प्रसन्नता किसी अवस्थामें भी मनुष्योका साथ नहीं छोड़ते ।

ऐसे बच्चेके जीवनमें दुःख और अभावका कभी प्रवेश नहीं होता ।

कितने ही अभिभावकोंका खयाल है कि कालेजकी शिक्षा प्राप्त कर लेनेपर ही उनके बच्चेका जीवन सुखी हो सकेगा । यह शिक्षा दिलानेके लिए वे बहुत चिंतित रहते हैं और बिना बच्चेके स्वास्थ्यका खयाल किए उसे कालेजमें भेजते हैं और इस प्रकार वे उसे घोर विपत्तिमें फँसा देते हैं। वे यह भी चाहते हैं कि लड़का पढ़-लिखकर ऊँचा ओहदा पाए, लंबी

तनखाह मिले और लोग उसका खूब आदर और सम्मान करे ।

वाहगी सम्मानकी चकाचौधमें मत आइए । अक्सर लोग इसके अदर-ही-अदर पीडाओसे भरा भारमय जीवन व्यतीत करते हैं । सुखी वही है जो पूर्णतया स्वस्थ है, जिसकी आवश्यकताएँ कम हैं—और जो सादगीसे और प्रकृतिके निकट रहता है, ऐसा आदमी स्वतंत्र है । उसके हृदयमें मनुष्यके प्रति प्यार होता है, और ईश्वरकी सहायताके प्रति विश्वास ।

जिस लड़केपर हमेशा मानसिक कार्य और चिंताका बोझ पड़ा रहता है उसके स्नायु दुर्बल हो जाते हैं, फलतः उसकी सारी मेहनतोंके बावजूद रोग और कष्ट ही उसके पल्ले पड़ते हैं । कोशिश करके भी निराशा ही उसके हाथ आती है । ओहदा, सम्मान, नाम, धन, उसे नजदीक आए दिखाई देते हैं पर वे उसकी पकड़में नहीं आते । लड़कियोंपर मानसिक कार्य लादना तो और भी समझमें नहीं आता । उनके लिए तो वह लड़कोसे भी अधिक हानिकारक है । स्त्रियाँ और लड़कियाँ मानसिक कार्यकी कठिनाई सहनेके लिए बनी ही नहीं हैं । जिन माता-पिताओंको इसकी अनुभूति हो गई है कि सुख बड़े कहलानेवाले समाजमें सीमित न होकर वह व्यक्ति-के हृदयमें है और फिर निर्धन सतोपी लोगोमें ही परिव्याप्त है, बहुत सोच-समझकर ही अपने बच्चोंके लिए धंधा चुनेंगे ।

सभ्यता, विज्ञान और धनके छलभरे सुख और आनंदके बदले प्रकृतिके साहचर्यमें प्राप्त सच्ची प्रसन्नताको पसंद कर सकना आज अनेकोंके लिए कठिन है । जिन माता-पिताओंने

विचारपूर्वक अपना दृष्टिकोण बदल लिया है, जो अभिमानवश कोई कार्य नहीं करते, न अपनेपर आम विचारोका असर ही पड़ने देते हैं और जो अपने हिताहितको पूरी तरह समझ सकते हैं वे अपने बच्चोको स्कूलकी उतनी ही शिक्षा दिलवाएंगे जितनी कि आजके जमानेमें नितात आवश्यक है। स्कूलोकी अंदरूनी हालतपर जरा गौर कीजिए, तब आप स्वयं कहेंगे कि लड़केकी स्कूली पढाई जितनी कम हो उतना ही अच्छा है। स्कूल कम जानेके कारण लड़केको अच्छा धंधा मिलनेमें कोई कठिनाई नहीं होगी।

भविष्यमें तो फलोकी बागवानी आदि अनेक छोटे-छोटे व्यापारोके चल निकलनेकी आशा है जिनका करनेवाला स्वतंत्र, सुंदर एवं स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकेगा। तब विज्ञान पढानेवाले स्कूलमें मुक्ति खोजनेकी आवश्यकता नहीं है, यह मुक्ति तो प्राकृतिक जीवनके स्वाभाविक परिणाम, अखंड शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और ईश्वर तथा उसके बंदोको प्यार करनेसे मिलेगी।

वही जीवनका सच्चा दर्शन है। अपने तथा अपने बच्चोपर इसका उपयोग करनेसे ही इस सदीका हमारा प्रचलित रोग स्नायुदौर्बल्य शीघ्रतासे जायगा और मनुष्य-जातिपर नूतन आनंदकी वर्षा होगी।

अनेक पैतृक दुर्बलताओके कारण जन्मसे बच्चोका शरीर, मन तथा आत्मा स्वाभाविकसे कुछ भिन्न होती है। यदि ऐसे बच्चोको माता-पिता अपने इच्छित आदर्शकी ओर जबरदस्ती

ले जानेकी कोशिश करेंगे तो फल अप्रीतिकर एवं घातक होगा ।

जैसा बच्चा ईश्वर हमें दे उसके लिए हमें उसका कृतज्ञ होना चाहिए और उसका पालन एवं शिक्षण प्राकृतिक ढंगसे, जिसका कि मैंने यहां बयान किया है, करना चाहिए ।

इसलिए शिक्षणमें भी हमें प्रकृतिसे ही पथ-प्रदर्शन प्राप्त करना चाहिए । यह शिक्षणका सबसे आवश्यक सिद्धांत है ।

रोगियोंका उपचार

आरोग्यलाभसंबंधी विवरणों, धन्यवादके पत्रों आदिका वस्तुतः कोई महत्त्व नहीं है । अप्राकृतिक साधनोंसे दिखावटी लाभ आसानीसे प्राप्त किया जा सकता है । प्रत्यक्ष रूपमें तो रोग अच्छा हो जाता है, पर बादमें उससे भी खराब दूसरा रोग पैदा हो जाता है । यह कोई जरूरी नहीं है कि यह दूसरा रोग तत्काल प्रकट हो जाय; संभव है, यह पहले-जैसा बुरा भी न जान पड़े, पर दरअसल यह ज्यादा खतरनाक होता है । बहुतसे निःशक्त लोगों, विशेषकर नाड़ीदौर्बल्यवालोंको सुधार जान पड़ने लगता है और वे अपनेको नीरोग समझकर आरोग्य-लाभका विवरण भी लिखकर भेजते हैं, पर पीछे भ्रम दूर हो जानेपर उन्हें घोर नैराश्य होता है ।

इसके अलावा प्रशंसात्मक पत्र प्राप्त करनेके लिए चाल-वाजियां भी खूब की जाती हैं । अगर उनपर विचार करें तो

हम आसानीसे समझ जायेंगे कि गुप्त और पेटेट दवाएं बेचनेवाले धूर्त लोग किस तरह आरोग्यलाभकी बहुत-सी रिपोर्टें पेश करते हैं। इसलिए विचार करनेका विषय यह है कि कौन-सी पद्धति कहातक प्राकृतिक नियमोंके अनुकूल है। जो पद्धति प्राकृतिक नियमोंका अनुसरण करनेवाली होगी वही स्वास्थ्यकी दिशामें अभ्रसर कर सकेगी।

मुझे आशा है कि मेरी पद्धति लोगोंका विश्वास प्राप्त कर सकेगी, क्योंकि यह हर पहलूसे प्रकृतिके अनुकूल पडती है। इसी विचारसे मैं यहा पत्रोंका उद्धरण और उपचारोंका अधिक विवरण न देकर स्पष्टीकरणके लिए सिर्फ थोड़ेसे उदाहरण दे रहा हू।

शोथयुक्त आमवात

श्री . ग्रथिशोथसे पीड़ित थे। ६ महीने पहले भी यह रोग उन्हें हुआ था और (उस समय) निकोटिन विष बुरी तरह इस्तेमाल किया गया था। उन्हें भयकर दर्द होता था और अंग, विशेषकर हाथ ऐंठकर टैढ़े हो गये थे। उनके चिकित्सकने तो हवासे बचनेके लिए कहा था, पर मैंने उन्हें एक झंझरीदार झोंपड़ीमें रखा। वे निर्वस्त्रकर जमीनपर लिटा दिये जाते थे और वायु-प्रकाशका स्नान भी कई बार कराया जाता था। इस उपचारके बाद उन्हें गरम बिस्तरेपर लिटाकर पसीना लानेके लिए कंबल ओढ़ा दिया जाता था। खानेको गिरी, बादाम, फल, कच्चा दूध, मक्खन और थोड़ी-सी रोटी दी जाती थी।

पहले ही दिन उनका दर्द कम पड़ गया । दूसरे दिन अंग सोधे हो गये, पांचवें दिन टहलने लगे और नवें दिन तो अपना काम गुरु कर दिया ।

कठिन नाड़ी-रोग

श्री.....नौ वर्षोंसे नाड़ी-रोगसे परेशान थे । अंतर्ने वे धनुष्टंकारके भी शिकार हो गये । रोगने उन्हें जीवनसे निराश कर दिया था, पर एक ही सप्ताहके उपचारसे सुधारके लक्षण देख पड़ने लगे । उपचारमें वायु-प्रकाश-स्नान, पृथ्वीसे शक्ति-ग्रहण और प्राकृतिक स्नानका क्रम चलाया जा रहा था और खानेको गिरी, फल, दूध, नख्खन और थोड़ी-सी रोटी दी जाती थी । दोपहरतक कुछ नहीं खाते थे और बिना बिस्तरके ही जमीनपर सोया करते थे । १० सप्ताहमें वे पूर्णतः स्वस्थ हो गये । उनका खयाल था कि शयनकालमें धरतीसे प्राप्त होनेवाली शक्ति बहुत लाभदायक सिद्ध हुई ।

सिरका विकार और बहरापन

श्री.... का सिर एक मंचसे गिरनेके कारण जख्मी हो गया । उनके शरीरमें एकत्र विजातीय द्रव्यको इस क्षत-स्थानसे निकलनेका मार्ग मिल गया और वहां कठिन रूपावस्था प्रस्तुत हो गई । वे बचपनसे ही एक कानके बहरे थे । उसमें नशतर लगा था और उनके मनमें यह धारणा बैठ गई थी कि कर्णपटल काटकर निकाल दिया गया है । इसके अलावा उनकी एक आंख भी खराब थी—हर एक चीज धुंधली-सी

दिखाई देती थी। औषधोपचारकोने जवाब दे दिया था। मेरे उपचारसे एक ही पक्षमे सुधार देख पड़ने लगा। उन्हें केवल सिरके रोगसे छुटकारेकी आशा थी, पर दूसरे सप्ताहमे उन्हें खराब कानसे भी कुछ-कुछ सुनाई देने लगा। जिसका उन्होंने स्वप्नमे भी खयाल नहीं किया था। घर जाकर उन्होंने उपचार जारी रखा और कुछ दिनोमे उनकी आंखकी खराबी भी बहुत कुछ दूर हो गई।

उपचारमे प्राकृतिक स्नान, वायु और प्रकाशका प्रायः सारे दिन स्नान, नंगे पांव चलना आदि रखे गये थे। उन्हें खुली भोपड़ीमे सोनेमे बड़ा आनंद मिलता था। खानेको गिरी, गरम मुल्कके फल, दूध, थोड़ी रोटी और मक्खन दिये जाते थे।

उदरविकार और सुषुम्नाका क्षय

एक ४२ वर्षके सज्जन उदरविकार और सुषुम्नाके क्षयसे वर्षोसे पीड़ित थे। औषधोपचारकोके कथनानुसार उनके उदरमे घातक अर्बुद था। सुषुम्नाका क्षय उनके चलते समय पैरोके भटकेसे स्पष्ट हो जाता था। मेरे यहां आनेके समय वे कोई चीज खानेमे असमर्थ थे और रातमे उन्हें लगभग चालीस बार कै हुआ करती थी।

वे भंभरीदार भोपड़ीमे रखे गये और पेड़पर गीली मिट्टीकी पट्टी लगाई गई। पट्टी रहते समय तो कै बंद रहती, पर हटा लेनेपर फिर शुरू हो जाती। इससे रोगमें मिट्टीकी प्रभावकारिता स्पष्ट हो गई। कभी-कभी साधारण स्नान

कर लेते थे, कुछ समर्थ हो जानेपर वायु-प्रकाश-स्नान भी चलाने लगे ।

दस दिनोंके बाद मिट्टीकी पट्टी बंद कर देनेपर भी उन्हें कै नहीं आई । उस समयसे उनकी हालतमें सुधार होने लगा । भूख भी अच्छी मालूम होने लगी और बिना किसी हिचकके भरपेट फल खाने लगे । उदरविकार दूर होनेपर सुषुम्नाका क्षय भी अच्छा होने लगा ।

मूत्रावरोध—जलोदरका पूर्वरूप

श्री०० दो सालसे सख्त बीमार थे और इसके कारण उन्हें अपना काम छोड़ देना पड़ा था । कृत्रिम सहायता लिये बिना कभी पेशाब नहीं उतरता था और पैरका शोथ भी शुरू हो गया था । इस समयतक वे कम-से-कम ७० चिकित्सकोंको अपना रोग दिखला चुके थे जिनमेसे लगभग २० तो प्रसिद्ध प्राध्यापक थे । उन्होंने कई पेटेट दवाओंका भी इस्तेमाल किया था और कुछ हदतक भ्रममे डालनेवाले आरोग्यलाभका अनुभव भी किया था, पर इन अप्राकृतिक उपचारोंसे रोग घटनेके बजाय बढ़ता ही गया । मेरे यहां आनेके समय उनकी बीमारी भयंकर रूप धारण कर चुकी थी और वे मौतके डरसे जड़-से हो गये थे । मूत्र अन्य मार्गोंसे निकलनेका प्रयत्न कर रहा था, यह ऊपरसे ही देखनेसे स्पष्ट हो जाता था । घुटनेके नीचे कई जगह खुले फोड़े हो गये थे जिनसे बदबूदार पंछा निकल रहा

था । हालत कैसी खतरनाक थी यह समझनेमें देर न लगी । वे झूमरीदार झोपड़ीमें पहुँचा दिये गये जिसमें उन्हें शुद्ध हवा मिल सके । पेड़ोंपर और वृक्षवाले भागपर मिट्टीकी पट्टी लगाई गई जो थोड़ी देरके बाद बदल दी जाती थी । वायु-प्रकाश-स्नानके लिए उन्हें कभी-कभी झोपड़ीसे बाहर भी आना पड़ता था । धरतीसे शक्ति प्राप्त करनेके अवसरोंका भी उन्होंने लाभ उठाया । पहले केवल फल खानेको दिये जाते थे, पीछे दूध, मक्खन और रोटी भी दी जाने लगी । इस उपचारसे उन्हें दूसरे ही दिन काफी पेशाब उतरा और साथ ही मामूली पाखाना भी हुआ । तीसरे दिन चलने लगे और चौथे दिन तो उनमें दौड़नेकी शक्ति आ गई । दूसरे सप्ताहमें पैरके जख्म सूख गये और वे पहाड़पर तीन-तीन, चार-चार घंटे चक्कर लगाने लगे ।

नाड़ी-क्षोभ

श्री . के नाड़ीस्थानमें इतना क्षोभ था कि वे ६ माससे काम छोड़कर घर बैठे हुए थे । रातको उन्हें जरा भी नीद नहीं आती थी और बेचैनीके मारे बड़बड़ाते रहते थे । वायु-प्रकाश-स्नान विशेष रूपसे कराया गया । पाँचवें दिन वर्षाके कारण ठण्ड अधिक थी । इससे उन्हें बड़ा लाभ हुआ । वे बहुत जल्द नीरोग होकर अपना काम करने लग गये । नाड़ी-रोगोंमें ठण्डी हवा और प्रकाशका स्नान बहुत प्रभावकारी होता है ।

श्वसनक सन्निपात (न्यूमोनिया)

श्री ६ सप्ताहसे न्यूमोनियासे पीड़ित थे। उन्हें बड़ी परेशानी थी। औषधोपचार चल रहा था और मेरे यहां आनेके पहलेतक वे एक कमरेमें कैदीकी-सी हालतमें रखे गये थे। घातक ठंड लगनेका भय उनके दिमागसे निकाल देनेपर वे घंटों नंगे बाहर घूमने लगे। पहले ही दिन शामको उनकी तबीयत हलकी जान पड़ने लगी। उनके मतसे ६ सप्ताहके औषधोपचारसे जितना लाभ हुआ था उससे अधिक सिर्फ एक दिनमें सादे तरीकोंसे हुआ। कुछ ही दिनोंके उपचारसे वे बिलकुल नीरोग हो गये।

शोथ—जलोदर

श्री शोथरोगसे ग्रस्त थे। उनके चिकित्सकोंके मतसे रोग असाध्य था। मेरे यहां वे बड़ी भुस्तैदीसे वायु-प्रकाश-स्नान चलाने लगे। शोथके स्थानों, विशेषकर उदर और पैरपर मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग किया गया। भोपड़ीके परदे रातको यथासंभव खुले रखे जाते थे। आहार भी प्राकृतिक रखा गया। पहले ही सप्ताहमें अच्छा फल दिखने लगा और वे शीघ्र ही नीरोग हो गये।

श्री का जलोदर सिर्फ बारह दिन उपचार करनेपर चला गया। इतनी शीघ्रतासे नीरोग हुआ देख उनका औषधोपचारक अवाक् रह गया।

गलेका रोग

श्री गलेके रोगसे वर्षोंसे पीड़ित थे। औषधोपचारसे

उन्हे अबतक कोई लाभ नहीं हुआ था। उपचारके और साधनोंके साथ गलेपर गीली मिट्टीका प्रयोग करनेपर उन्हे जल्द ही आरोग्यलाभ हो गया।

सिरकी रूसी

कुमारी . . . के सिरमे रूसी पैदा हो गई थी। फलाहार, वायु-प्रकाश-स्नान आदिके द्वारा शरीरको विजातीय द्रव्यसे मुक्त करनेका प्रयत्न किया गया। सिरपर गीली मिट्टीकी पट्टी भी लगाई जाती रही जो उसे बहुत अनुकूल जान पड़ी। चार ही सप्ताहमे वह बिल्कुल अच्छी हो गई।

सुषुम्नाका क्षय

श्री . . . सुषुम्नाके क्षयसे ग्रस्त थे। एक प्रसिद्ध चिकित्सालयमे चौदह सप्ताह रहे, पर कोई लाभ नहीं हुआ। वायु-प्रकाश-स्नानसे उनकी शक्ति बहुत बढ़ गई। पैरोपर गीली मिट्टीका प्रयोग किया गया। शीघ्र ही सुधार देख पड़ने लगा। दो सप्ताह बाद वे लगातार घटो टहलने लगे। चलते समय पैरोका झटका कम पड़ता जाकर बिल्कुल दूर हो गया।

दंतपीड़ा

श्री . . . भयकर दंतपीड़ासे हफ्तोसे बेचैन थे। दंतोपचारकोने दातोंके गड्ढोंको भरकर पीड़ा-नाशक दवाओंका भी इस्तेमाल किया, पर किसीस कोई लाभ नहीं हुआ। दर्दवाले

दांतके सामने गालपर मिट्टीकी पट्टी देनेपर कुछ दिनोंमें दर्द बिल्कुल दूर हो गया । मिट्टी कभी धोखा नहीं देती, दर्दके कारणको ही दूर कर देती है ।

अस्थिक्षय

श्री...के पैरकी अस्थि क्षयग्रस्त थी । वे ६ महीने अस्पतालमें रहे, दो बार नशतर लगा और नीचेकी एक हड्डी भी निकाल दी गई, फिर भी पैर अच्छा नहीं हुआ । अगर उन्होंने मेरे उपचारका सहारा न लिया होता तो शायद पैर काटकर अलग भी कर दिया गया होता । वायु-प्रकाशस्नान, फलाहार आदिके साथ गीली मिट्टीके प्रयोगसे बिल्कुल नीरोग हो गये । निकाली हुई हड्डीकी जगह नई हड्डी तो नहीं बैठाई जा सकती थी पर पैर बिल्कुल नीरोग हो गया और वे लंगड़ाते हुए उसका उपयोग भी करने लगे ।

आंत्रिक सन्निपातज्वर

एक दस बरसका बच्चा आंत्रिक सन्निपातज्वरसे ग्रस्त हुआ । उसकी माताने पत्रद्वारा मेरी राय पूछी । मैंने खिड़किया खुली रखकर नग्न सुलाने, भोजन बंद कर देने या नाममात्रका देने और रोज मामूली स्नान करानेको कहा । इस उपचारसे बच्चा दो-तीन दिनोंमें ही अच्छा हो गया । माताने औषधोपचारकसे कहे बिना चुपके-चुपके यह उपचार किया । खतरनाक बुखारसे अत्यल्प समयमें ही बच्चेको मुक्त देखकर चिकित्सकको बड़ा अचम्भा हुआ । उसने अपने आश्चर्यपर

यह कहकर परदा डालनेकी कोशिश की कि निदानमे गलती हुई होगी, यह आंत्रिक सन्निपातज्वर नहीं था, हालां कि वह पहले कह चुका था कि वदनपर नजर आनेवाले दाग आंत्रिक सन्निपातज्वरके ही सूचक हैं। अगर रोगका चिन्ह प्रकट होनेके साथ ही ठीक उपचार हुआ होता तो कुछ ही घंटोमें वह अच्छा हो गया होता।

साधारण निर्बलता

कुमारी . . नाडी-सस्थानकी अस्तव्यस्तताके कारण बहुत कमजोर हो गई थी और उसका सिर बराबर भारी रहा करता था, वह बहुत कम चल पाती थी। जगद्वानमे उपचार करानेपर दो ही सप्ताहमे वह बिना थकावट महसूस किये ११ घंटे रोज चलने लगी। इससे यह सिद्ध हो गया कि फलाहार, वायु-प्रकाश-स्नान आदिस शक्ति प्राप्त होती है। साधारणतः यही विश्वास किया जाता है कि मांसाहारसे ताकत बढ़ती है, पर तथाकथित शक्तिवर्द्धक मांसाहार ही उक्त कुमारीकी निर्बलता और अस्वस्थताका कारण हुआ। फलाहारके सहारे वह जल्द ही स्वस्थ और सशक्त हो गई।

मूर्च्छा

श्रीमती . . को मूर्च्छा हो गई थी। गद्देनपर गीली मिट्टी-की पट्टी रखनेपर उन्हें फौरन होश हो गया। इससे स्पष्ट है कि मिट्टीकी पट्टी रोजमर्राके जीवनमे भी लाभदायक होती है।

भगंदर

श्री.....को भगंदर हो गया था और मेरे यहां आनेके पहले नशतर भी लगाया जा चुका था। मुझे उनकी अवस्था चिंताजनक जान पड़ी। वे बैठनेके लिए हमेशा अपने साथ खरका तकिया लिए चलते थे। मुझे भी उनके नीरोग होनेकी आशा नहीं थी; क्योंकि मिट्टीकी पट्टी रुग्णभागतक नहीं पहुंच सकती थी और बाहरसे भी उसपर कोई प्रभाव नहीं डाला जा सकता था। फिर भी मिट्टीकी पट्टीका ही प्रयोग किया गया और इसीसे वे अच्छे भी हो गये।

अंधता

श्री.....की एक आंख कुछ दिनोसे विलकुल अंधी हो गई थी। औषधोपचारकोकी सारी कोशिश बेकार साबित हुई। मेरा उपचार चलानेपर कुछ ही दिन बाद उन्हें कुछ-कुछ दिखाई देने लगा। कुछ हफ्ते बाद आंख विलकुल अच्छी हो गई। मिट्टीकी पट्टीने इसमें भी आश्चर्यजनक कार्य कर दिखलाया। उनके घर पहुंचनेपर उनका चिकित्सक मेरे उपचारकी यह सफलता देखकर अवाक् रह गया।

बालविसूचिका

एक ढाई सालके बच्चेको (बाल) विसूचिका हुई। उसको ज्वर हो आया। माता प्राकृतिक उपचारकी पुरानी पद्धतिसे परिचित थी। उसने दो बार शीतल स्नान कराया जिससे बुखार कम हो गया, पर फिर बढ़ गया। दूसरे दिन उसका

पिता, जो मेरे सरल ढंगसे परिचित था, घर आया और वच्चे-को खुली खिड़कीके सामने डेढ़ घंटे नग्न अवस्थामें अपनी गोदमें रखा जिससे बुखार बहुत कम हो गया । दूसरे दिन ज्वर फिर कुछ बढ़ा, पर वायु-प्रकाश-स्नान करानेपर रोग पूर्ण रूपसे चला गया ।

वाल्विसूचिका होनेपर माताएँ बहुत घबड़ा जाती हैं और औपधोपचारद्वारा नन्हेंसे शरीरको हानि पहुँचाई जाती है । मेरी पद्धतिमें शत्रुका धीरतापूर्वक सामना किया जाता है और भयका नाम भी नहीं रहता ; क्योंकि स्वयं प्रकृति हमारा मार्ग-प्रदर्शन करती है जो हमारा साथ कभी नहीं छोड़ती । चंद दफा हवा और प्रकाशका स्नान, जिसके लिए किसी यंत्र, कवल आदिकी कोई जरूरत नहीं होती और कुछ सर्ज भी नहीं पड़ता, वच्चेको बिल्कुल नीरोग कर देता है और वच्चा जोशमें भरकर उछल-कूद मचाने लगता है ।

जननेन्द्रियके रोग

श्री.....को वर्षोंसे नाड़ी-दीर्घल्य था । सिर बराबर भारी रहा करता था जिससे वे काम करनेमें असमर्थ हो गये थे और जीवनसे ऊँचकर आत्महत्याकी ही बात सोचा करते थे । औपधोपचारकोके निदान परस्परविरोधी थे और सबने रोगका दूसरा-ही-दूसरा कारण बतलाया । मेरा उपचार आरम्भ करनेपर शीघ्र ही परिवर्तन देख पड़ा । एक पक्षके बाद सूजाक उभर आया । उन्होंने बतलाया कि कुछ वर्ष पहले एक लड़कीसे संबंध होनेपर यह रोग हुआ था

और एक लेपका प्रयोग किया गया था। मेरे उपचारसे सूजाक जल्द ही अच्छा हो गया और उसके साथ ही नाड़ीदौर्बल्य भी जाता रहा। शक्ति प्राप्त हो जानेपर फिर जीवनमें दिलचस्पी पैदा हो गई।

यौन-अनैतिकता मनुष्यको सबसे अधिक हानि पहुंचाती है। यह भ्रष्टाचार आज बहुतसे रोगोंका कारण हो रहा है। यौनरोग जननेंद्रियोमें ही उत्पन्न होते हैं और उनका पहला रूप सूजाक है। यह एक प्रकारसे तीव्र यौनरोग कहा जा सकता है। मूत्रनलिकामें प्रतिश्याय हो जाता है और मवादके रूपमें उससे विष निकलने लगता है।

जीवन संयत न रहनेपर सूजाकसे छुटकारा नहीं मिलता, और औषधोपचारसे तो विष शरीरमें स्थायी रूपसे अड़्डा जमा लेता है। इससे अंधता, अय, घातक अर्बुद आदि भयंकर रोग हो जाते हैं इसलिए मनुष्यको इस प्रकारके दुष्कर्मसे बचनेका प्रयत्न करना चाहिए और यदि भूलसे रोग हो ही जाय तो आरंभ होनेके साथ ही सही प्राकृतिक उपचार कराना चाहिए।

उपदंश और तज्जन्य व्रण सूजाकसे भी खतरनाक होते हैं। इनकी पहचान जननेंद्रियपर हुए फोड़ेसे हो सकती है। अगर इनपर जल्द ध्यान न दिया जाय तो शरीरमें विष तेजीसे बढ़ने लगता है और विभिन्न रूपोंमें प्रकट होता है। सारे शरीरमें, यहांतक कि मुंहके अंदर भी फोड़े हो जाते हैं जिससे मनुष्यको समाजका त्याग कर देना पड़ता है। यह विष अपस्मार,

उन्माद, सौषुम्निक क्षय आदि रोगोंके रूपमें भी प्रकट हो सकता है।

ये सब बुराईया विशेषकर पारेके प्रयोगसे ही उत्पन्न होती हैं। यह शरीरके विषको निकाल बाहर करनेमें तो असमर्थ बना ही देता है, ऊपरसे और भयंकर विषके रूपमें शरीरमें पहुंच जाता है। इसके उपचारमें पारेका प्रयोग प्रकृतिके नियमोंके विरुद्ध और मानवताके प्रति भयंकर अपराध है।

उपदेश भी प्राकृतिक उपचारसे अच्छा हो जाता है। रोग हलका होगा तो जल्द ही अच्छा हो जायगा, पुराना हो तो धैर्य और अध्यवसाय आवश्यक होगा।

मधुमेह

यह रोग भी बहुत भयंकर होता है। औषध-विज्ञान इसमें खास तौरसे मांसाहारकी राय देता है, पर इस तरीकेसे मधुमेह कभी अच्छा होते नहीं देखा गया। और रोगोंकी तरह यह भी अप्राकृतिक जीवनका ही परिणाम होता है। मांसाहार-संबंधी उक्त गलत धारणाके कारण रोगियोंको फलाहारपर लाना कठिन होता है। इस धारणाका शीघ्र अंतकर लोगोंको यह हृदयंगम कर लेना चाहिए कि रोगोंमें कोई अंतर नहीं होता और सबका उपचार प्रकृतिके नुस्खेके मुताबिक होना चाहिए। जब मनुष्यको उपचारके सही तरीकेका पता चल जायगा तो मधुमेहसे डरनेका कोई कारण नहीं रहेगा।

फोड़े

श्री को दो सालसे सारे शरीरमें फोड़े हो गये थे।

अवतक वे पेटेंट लेपोंका प्रयोगकर उनसे पिड छुड़ा रहे थे । पिड क्या छुड़ा रहे थे एलोपैथिक लेपोके सहारे विकृत द्रव्यको बाहर न निकालकर शरीरमे लौटाते जा रहे थे । इस अप्राकृतिक उपचारका परिणाम यह हुआ कि उनका बायां पैर इतना सूज गया कि वे चलने-फिरनेसे लाचार हो गये । जाघके ऊपरी हिस्सेपर विजातीय द्रव्यका इतना अधिक असर हुआ था कि वह बिल्कुल काला पड़ गया था । स्थिति चिंताजनक थी । बहुतेसे औषधोपचारकोने तो पैर कटवा देना ही अच्छा समझा होता । विश्व-व्यापक उपचार गीली मिट्टीकी पट्टीने इसपर भी अपना कर्तव्य पूरे तौरसे निभाया । जाघके ऊपरी हिस्से—सूजनवाली जगह—पर पट्टी लगानेपर चौथे दिन सारा विजातीय द्रव्य एकत्र हो गया और वहासे मवाद तथा दूषित रक्त निकलने लगा । वहा एक छेद हो गया और उसी राहसे विजातीय द्रव्य रोज सतहपर आने लगा । लगातार पट्टी लगाते रहनेपर कुछ दिनोमे जख्म भर गया । पट्टीके साथ-साथ शुद्ध हवा, धूप, वर्षा, फलाहार आदिने भी विजातीय द्रव्य बाहर निकालनेमे मदद की । मवाद निकलते समय रोगीका पेशाब भी रक्त-जैसा होता था जिससे यह स्पष्ट था कि उस मार्गसे भी विकार निकल रहा है ।

मेरी पद्धतिसे उपचार करनेपर आरंभमें प्रायः फोड़े निकल आते हैं । कारण बिल्कुल साफ है और यह शुभ लक्षण भी है; क्योंकि यह इस बातका सूचक है कि मेरे उपचारसे मल निकालनेवाले अंगोको उत्तेजन मिला है । जबतक यह चलता रहे

तबतक फोड़के संवंधमें कुछ न किया जाय, प्रकृतिको स्वयं अपनी फिक्क करनेके लिए छोड़ दिया जाय । अगर दर्द बढ़ जाय तो गीली मिट्टीकी पट्टीसे काम किया जा सकता है । फोड़ोंका उपचार सिर्फ गीली मिट्टीसे होना चाहिए, उन्हें चीरने या खोलनेकी जरूरत नहीं है । पकनेपर वे स्वयं फूट जायेंगे और तब उन्हें वहानेमें यह मिट्टी और मदद करेगी ।

फोड़ा निकलना शरीरके लिए बहुत लाभदायक है । इसमें कभी-कभी ज्वर भी हो जाता है जो इस बातका प्रमाण है कि शरीर स्वास्थ्य-लाभकी क्रियामें संलग्न है ।

मैंने प्रायः देखा है कि लोग गरम पट्टी या गरम पुलटिस छोड़नेके लिए जल्द राजी नहीं होते । यह प्रकृतिविरुद्ध है; क्योंकि गरम सेकसे फोड़ा प्रायः समयके पहले ही पक जाता है । अप्राकृतिक उपचारसे शरीरको कुछ-न-कुछ हानि होती ही है । गीली मिट्टीकी पट्टीसे ही शरीरको आराम मिलता है और घाव जल्द भर जाता है । अगर पतले सूती कपड़ेपर गीली मिट्टी फैला दी जाय तो वह पलस्तरकी तरह चिपक जायगी, ऊपरसे बांधनेकी जरूरत नहीं रहेगी ।

शिरःशूल

श्री..... वर्षोंसे शिरःशूलसे परेशान थे । रातको गरदनपर गीली मिट्टीकी पट्टी लगानेसे इस दीर्घकालीन शिरःशूलसे उन्हें हमेशाके लिए छुटकारा मिल गया ।

द्रु आदि चर्मरोग

श्री..... वर्षोंसे क्षयकारक चर्मरोगसे पीड़ित थे । सारे

उमचार निरर्थक सिद्ध हो चुके थे । गीली मिट्टीकी पट्टीने उन्हें रोगसे पूर्णतः मुक्त कर दिया ।

सर्पदंश

हालमें ही एक ग्राममें एक लड़कीको घास छीलते समय एक बहुत विपैले सांपने डंस लिया । पैर सूजने लगा और उसे बहुत पीड़ा होने लगी । नगर ले जाते समयतक हाथ भी सूज गया और वह बेहोश हो गई । चिकित्सकोंके जवाब दे देनेपर उनका पिता मुरदेकीन्सी हालतमें उसे वापस लाया । उसने कभी दंतकथाके रूपमें सुना था कि सदियों पहले सर्पदंगसे इनी अवस्थामें पहुंचा हुआ एक आदमी जमीनमें गाड़नेसे अच्छा हो गया था । उसने भी यही करनेकी ठानी और बागमें गड्ढा खोदकर लड़कीको गलेतक नग्न गाड़ दिया । अधिकारियोंने लड़कीको निकलवानेकी कोशिश की, पर गांववालोंने पिताका पक्ष लिया और सामूहिक रूपसे अधिकारियोंका विरोध करने लगे । बलवा होनेकी संभावना देखकर अधिकारी चुप हो गये । चांदीन घंटेके बाद निकालनेपर लड़की विलकुल अच्छी पाई गई ।

इस घटनासे यह स्पष्ट है कि अंतिम अवस्था प्रस्तुत हो जानेपर भी मिट्टी विपसे मुक्त कर देती है । अगर मिट्टीका प्रयोग तत्काल किया जाय और एक-एक घंटेपर पट्टी बदली जाती रहे तो नर्पके विषका सारा असर जाता रहेगा ।

पागल कुत्तेके काटनेपर भी सर्पदंगकी ही तरह गीली

मिट्टीकी पट्टी फौरन लगाई जानी चाहिए । प्रोफेसर पास्टरकी युक्ति अविश्वसनीय और अनिश्चित है, पर प्रकृतिकी युक्ति कभी व्यर्थ नहीं जाती । अगर पास्टरके तरीकेसे कुत्तेसे प्राप्त उन्मादसे पिड छूट भी जाय तो उससे मनुष्यका स्वास्थ्य इतना खराब हो जाता है कि वह कुत्तेके उन्मादसे भी भयंकर रोगका शिकार हो जाता है ।

इन बातोंसे स्पष्ट है कि मिट्टी कैसी प्रभावकारी वस्तु है । वस्तुतः यह बिना मूल्यकी या सस्ती होते हुए भी अनमोल और सर्वसुलभ उपचारका साधन है ।

सुषुम्नाका रोग और मोटापा

श्री.....की नाड़ियां रुग्ण हो गई थी और सुषुम्ना तो बिलकुल निष्क्रिय हो गई थी । उनका वजन २१५ पौंड था । मेरे यहां आनेके समय उनके बचनेकी कोई आशा नहीं थी, पर चार ही सप्ताहमें वे नीरोग होकर चले गए और अपना कारबार भी शुरू कर दिया । यहां उनका वजन ५५ पौंड घट गया । वे प्रायः कमरतक और कभी-कभी सीनेतक जमीनमें गाड़ दिए जाते थे । यह उपचार बहुत लाभदायक सिद्ध हुआ । और सब उपचार भी यथाविधि चलाए जाते रहे ।

शोथयुक्त जीर्ण आमवात

श्री.....जीर्ण शोथयुक्त आमवातसे वर्षोंसे ग्रस्त थे जिससे उनके अंग गतिहीन हो गये थे । प्राकृतिक उपचारकी

पुरानी पद्धतिसे भी उन्हें कोई लाभ नहीं हुआ और हालत दिनोदिन खराब ही होती गई। उनका एक पैर काटा जाने-वाला था ही कि सयोगसे मेरी पुस्तक उनके हाथ पड़ गई। स्नान, फलाहार, वायु-प्रकाश-स्नान आदिसे उनको इतने कम समयमें आरोग्यलाभ हुआ कि उनके मित्र देखकर चकित रह गये। पैरकी तो रक्षा हो ही गई।

गठिया, कंफ, कटिशूल तथा इस श्रेणीके अन्य रोग रक्तके दूषित होनेपर ही होते हैं। प्राकृतिक चिकित्साके सही तरीकेसे ये बहुत जल्द अच्छे हो जाते हैं।

कुत्तेके काटनेका घाव

श्री.....को एक बड़े कुत्तेने काटा था जिससे दो घाव हो गये थे। एक घाव तो इतना बड़ा था कि देखनेवालेको यह विश्वास ही नहीं होता था कि वह कुत्तेका काटा हुआ है। वह लगभग पौने दो इंच बड़ा और पौन इंच गहरा था। कुत्तेने वहाका मांस नोच लिया था।

कुत्तेका काटना घावसे ज्यादा खतरनाक होता है इस कारण उनके मित्र बहुत चिंतित थे। मैंने घावको ठंडे पानीसे खूब तरकर गीली मिट्टीकी पट्टी लगा दी और ऊपरसे गीले सूती कपड़ेसे उसे बांध दिया। पट्टी रोज सुबह बदल दी जाती थी। वे मेरे बताए हुए नियमोंके अनुसार प्राकृतिक ढंगसे रहते थे और बराबर चलते-फिरते, दौड़ते और पहाड़-पर भी चढ़ते रहे, पर कभी किसी तरहकी तकलीफ नहीं

हुई । छोटा घाव तो दूसरे ही दिन भर गया, बड़े घावके कारण भी उनको कोई कष्ट नहीं हुआ और न उसमें सूजन ही हुई । तीन सप्ताहमें बड़ा घाव भी भर गया । पट्टी खोलनेपर उसमेंसे बदबूदार पंछा निकला करता था । मिट्टी घावके जरिए सारे शरीरके विकृत पदार्थको खींच लेती है, इसी कारण वह सर्पदंश आदिमें लाभदायक होती है । इस प्रकारके जख्मोंमें तबाकू, शराब आदि मादक वस्तुएं बहुत हानिकारक होती हैं ।

सारे मांसाहारी जीव हिंस्र होते हैं, पर हिंसाकी यह प्रवृत्ति क्षुधाकी तृप्तिके लिए ही जाग्रत् होती है । मांसाहारी पुरुषोंमें यह प्रवृत्ति बड़े घृणित रूपमें व्यक्त होती है । मनुष्यके लिए मांसाहार प्राकृतिक नहीं है इसलिए इससे विचारों और भावनाओंका विकृत होना स्वाभाविक ही है । इसके अलावा एक और राक्षस मद्यके रूपमें लोगोंमें घुसा हुआ है जो वहकाकर सर्वनाश किया करता है । मनुष्य केवल आहारके लिए हत्या नहीं करता, वह अपने भाइयोंपर भी हाथ साफ किया करता है ।

मनुष्यकी हिंस्र प्रवृत्तिका नियमन करने और इसकी भयंकरता कम करनेके लिए ही युद्धकला विकसित की गई है । युद्धमें मनुष्यको अपनी रक्तपिपासा शान्त करनेका अवसर मिलता है । रक्तकी नदियां बह चलती हैं और विजयके हर्षनादमें मरते हुए लोगोंके कराहनेकी आवाज और भग्न हृदय पुत्रों, पिताओं, माताओं और स्त्रियोंके आर्तनाद मिले रहते हैं ।

अगर मनुष्यकी हिंस्रवृत्तिको खुलकर खेलनेका अवसर मिले, शांतिप्रिय सरकारे उसे रोकनेमें समर्थ न हो सके तो उस हालतमें मैं लोगोका ध्यान मिट्टीकी ओर आकृष्ट करूंगा। घायल सैनिकके लिए मिट्टी सुलभ है। वह अपनी लारसे इसे भिगो सकता है। अगर गोली नहीं निकलती तो उसे पड़ी रहने दीजिए, उसे निकालनेके लिए चीर-फाड़ करना हानिकारक ही नहीं, खतरनाक भी होता है। जख्मपर गीली मिट्टीकी पट्टी लगा देनेपर तकलीफ दूर हो जायगी और वह अच्छा होने लगेगा। अगर गीली मिट्टीका प्रयोग किया जाने लगे तो युद्धक्षेत्रके अस्पतालमें अंग-भंग करनेकी उतनी जरूरत नहीं रहेगी और जख्मोके कारण होनेवाली मृत्युसंख्या भी कम हो जायगी।

श्री . . . भीषण नाड़ीविकारसे ग्रस्त थे। किसी उपचारसे कोई लाभ न होनेपर उन्होंने तीन मास मेरा उपचार चलाया। वचनमें उन्हें कोई वालरोग नहीं हुआ था और वादमें भी कोई तीव्र रोग या जुकाम नहीं हुआ था। उन्होंने इसे अच्छे स्वास्थ्यका लक्षण माना था, पर असल बात यह थी कि उनका शरीर तीव्र रोगों या जुकामके जरिए विजातीय द्रव्य बाहर निकालनेमें समर्थ नहीं था। नाड़ीरोगकी यही कारण था। अगर उन्होंने प्राकृतिक उपचारका सहारा न लिया होता तो किसी पागलखानेमें होते या कब्रमें। उपचार आरंभ होनेपर उन्हें बड़े-बड़े फोड़े निकलने लगे। इसके बाद छोटे-छोटे तीव्र रोग शुरू हुए और विसूचिकाके लक्षणोंसे

युक्त अतिसार भी हुआ । इन सबसे उनको कुछ आराम ही मलता गया । अतमे भयंकर इन्फ्लुएंजा प्रकट हुआ । चेहरा विवर्ण हो गया और कमजोरी भी बढ़ गई । वर्षा और अधिक ठंड होनेपर भी वे खुली भोपडीमे रखे गये । कभी-कभी आधे घंटेतक वायु-प्रकाश-स्नान भी चलाते रहे । वे शायद ही कुछ खाते थे । साधारण स्नान भी चलता था । उस भोपडीमे कुछ ही घंटोतक रहनेपर उन्हें बड़ा आराम मालूम हुआ । विजातीय द्रव्य ढीला पडकर मुह और नाकसे निकलने लगा और पसीना आना भी शुरू हो गया । इसके अनंतर ज्वर उतर गया और उन्हें ऐसा जान पड़ा जैसे स्वास्थ्यकी दिशामे काफी आगे बढ़ गये हो ।

क्या यह सीधा-सादा और सस्ता उपचार नहीं है ? बहुतसे लोग इन्फ्लुएंजाका अप्राकृतिक उपचार कराकर कालके शिकार हो जाते हैं और जो बच जाते हैं उनकी हालत मरे हुए लोगोंसे भी खराब होती है, क्योंकि हलका तीव्र रोग जीर्ण रोगमे परिणत हो जाता है और वे जीवनमें तरह-तरहके कष्टों और रोगोंके शिकार होते रहते हैं ।

यह खयाल करना कि केवल सबल व्यक्ति खुली हवासे लाभ उठा सकता है, भ्रम है । हवा कभी किसीको किसी भी हालतमे नुकसान नहीं पहुंचाती । कम तापमे वायु-प्रकाश-स्नानसे निर्बलोंको शक्तिवृद्धिकी अनुभूति होती है, यह बात यदि ब्रह्मा भी आकर कहे तो किसीको विश्वास नहीं होगा । जो व्यक्ति इस प्रकारकी भोपडीमे रहनेका प्रबन्ध नहीं कर सकता

उसे रातमें कमरेकी खिड़कियां खोलकर सोना चाहिए और नग्न शरीरमें वायु-प्रकाश लगने देना चाहिए । अगर सबल व्यक्तिके लिए हवा और प्रकाश आवश्यक है तो निर्बल और अस्वस्थके लिए तो इनकी आवश्यकता और भी बढ़ जाती है । रोगमें वायु हानिकर होती है, यह धारणा बड़ी हानिकारक है । बच्चोंको मसूरिका, रक्तपित्त आदि रोग होनेपर खिड़कियां बंद कर हवा और प्रकाशका प्रवेश बंद कर दिया जाता है या उन्हें जल्द खुली हवामें नही जाने दिया जाता; पर इससे बच्चोंका जीवन दुःखमय हो जाता है, वे अन्धता, बधिरता, मानसिक दौर्बल्य आदिके शिकार होते रहते हैं या कब्रिस्तानमें कब्रोंकी सख्या बढ़ाते हैं ।

एक लड़केको मसूरिका निकलनेपर कमरेकी खिड़कियां बराबर खुली रखी गयी, वायु-प्रकाशका स्नान कराया गया और तीसरे ही दिन मैदानमें निकाला गया । घर तथा पड़ोसके सभी लोग मा-बापके इस कार्यपर बुरा-भला कहने लगे और औषधोपचारकने तो यहांतक कहा कि अगर ६ महीनेतक भी कोई खराबी नहीं देख पड़ी तो भी इसका नतीजा बुरा ही होगा । मसूरिका निकले कई साल हो गये, पर बच्चा प्राकृतिक ढंगसे रहता हुआ सतोषजनक रीतिसे प्रगति कर रहा है और अपने मां-बापके आनंदका कारण हो रहा है ।

रोग होनेपर लोग मनुष्योंद्वारा आविष्कृत दवाओंके लिए चिकित्सकोंके यहां दौड़ते हैं जो खुद दर्द और रोगसे कराहते रहते हैं । जो लोग ऐसा करते हैं वे चतुर माने जाते हैं और

प्रकृतिके उपायोंकी खिल्ली उड़ायी जाती है और जो लोग इन उपायोका सहारा लेते हैं उनपर फबतियां कसी जाती हैं ।

उपर्युक्त सभी रोगोंमें एक ही तरहका उपचार किया गया, - केवल स्थानिक उपचारके लिए गीली मिट्टीके प्रयोगमे कुछ अंतर पड़ा । सबने पेड़पर गीली मिट्टीकी पट्टी लगाई और नंगे पैर चलनेको सबको प्रोत्साहन दिया गया । योग्य व्यक्तियों-से मालिश भी कराई गई । मालिश प्रायः साधारण स्नानके बाद हुई और यह बहुत लाभदायक सिद्ध हुई ।

आरोग्यलाभका तरीका सादा होना चाहिए और उसमें वही एकसूत्रता होनी चाहिए जो स्वयं प्रकृतिमें है । यह सत्य है कि सभी लोगोंमें प्रगति एक-सी नहीं होती, पर इसका कारण पद्धति नहीं, शरीरमे वर्तमान जीवन-शक्तिका अंतर है ।

तरह-तरहके रोगोंके नामों और लक्षणोंके फेरमे पड़कर समय नष्ट करना ठीक नहीं; जहां कोई रोगसंबंधी लक्षण देख पड़े प्रकृतिके नियमोंके अनुसार चलकर आरोग्यलाभका प्रयत्न शुरू कर देना चाहिए । आजकल रोगकी परीक्षा करनेकी विचित्र-सी चाल चल पड़ी है और अप्राकृतिक उपचार चलानेकी तैयारीमे ही कई दिन लग जाते हैं । इस परीक्षा और तैयारीमें जितना समय लगता है उतनेमे तो रोगसे मुक्ति ही मिल जा सकती है ।

मैंने अबतक जो कुछ कहा है उससे हर एक आदमीको यह स्पष्ट हो जाना चाहिए कि रुग्णावस्थामे क्या करना चाहिए । रोगसे बचा रहकर कैसे जीवन व्यतीत किया जा सकता है,

इसपर काफी लिख चुका हूँ, फिर भी अगर रोग हो ही जाय तो जात रहिए। मैंने प्राकृतिक उपचारके जो साधन बतलाये हैं उनकी सहायतासे रोहिणी, आंत्रिक सन्निपातज्वर, विसूचिका आदि भयंकर रोगोंकी सारी भयकरता जाती रहेगी।

हर हालतमें शुद्ध, ताजी हवाकी प्राप्तिपर ध्यान दीजिए, गीली मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग कीजिए, वायु-प्रकाशका स्नान और शीतक स्नान चलाइए, मालिश कराइए, उपवास कीजिए और रोगमुक्त होनेपर भरसक अपक्वाहार ग्रहण कीजिए, खुली जगहमें रहिए, नंगे पांव चलिए और यथासंभव धरतीकी शक्तिका उपयोग कीजिए। जिन लोगोंने मेरी बातोंका समझ-दारीके साथ अनुसरण किया होगा वे यह समझ गये होंगे कि सभी रोगोंमें एक ही तरीका क्यों बरता जाता है और भिन्न-भिन्न रोगोंके लिए भिन्न-भिन्न तरीके क्यों नहीं हैं।

उदाहरणार्थ, अगर कोई व्यक्ति आंत्रिक सन्निपातज्वरसे आक्रांत होता है तो पहले तो उसके कमरेकी सारी खिड़कियां—सर्दीके दिनोमें भी—खोल दीजिए। इसके बाद प्राकृतिक स्नान कराकर वायु-प्रकाशका स्नान कराइए और रोगी चलने लायक हो तो तेजीसे टहलाकर, नहीं तो कंबल ओढाकर शरीरमें गरमी लानेकी कोशिश कीजिए। वायु-प्रकाश-स्नान हर मौसममें कई बार चलाया जा सकता है। यह भरसक मैदानमें ही होना चाहिए, अगर यह संभव न हो तो कमरेमें ही चलाइए। इसका लाभ तुरंत देख पड़ता है। समय १५ मिनटसे लेकर कई घंटों तक हो सकता है। समय जितना अधिक होगा उतना ही अधिक

लाभ भी होगा। पेड़परकी गीली पट्टी विशेष लाभदायक होती है। यह नाभिसे गरमी खींचकर वहाके विजातीय द्रव्यको छिन्न-भिन्न कर देती है। आहारसवधी नियमोका पालन तो किया ही जाना चाहिए। यथासभव खुली हवामे रहना अच्छा होता है।

विसूचिकाका उपचार भी इसी प्रकार होता है। विसूचिका तथा अन्य सभी तीव्र और जीर्ण रोगोमे यह लाभदायक होती है; क्योंकि यही स्थान ज्वर तथा अन्य रोगोका केन्द्र होता है। मसूरिका, वातकफज्वर, श्वसनक सन्निपात आदिमे भी यही उपचार चलाया जाय। अगर रोग जीर्ण (नाड़ीरोग, क्षय, शोथ या इस प्रकारका कोई दूसरा रोग) है तो प्रकृतिके इन्हीं उपायोका अवलवन किया जाय और अरसेतक इन्हे चलाया जाय। क्षय तथा अन्य फुफ्फुसीय रोगोमे मिट्टीकी पट्टी सीनेपर, शोथ (जलोदर)मे सूजे हुए स्थानपर, पेटकी खराबीमें पेड़पर और यौन रोगोमे पेड़ और जननेन्द्रियपर लगायी जाती है।

फोड़ा आदि चर्मरोगोमे तो मिट्टीकी पट्टी ही मुख्य उपचार है, पर इनमे भी सारे शरीरके उपचारपर ध्यान देना चाहिए। अस्वस्थताकी तथा अच्छी हालतमे भी दोपहरतक कुछ न खाना लाभदायक होता है। अगर लाचारी हो तो प्रातः काल अत्यल्प मात्रामे ही कुछ खाया जा सकता है।

रुग्ण होनेपर सब लोग चारो ओरसे तरह-तरहके अप्राकृतिक उपाय और दवाएं बतलाने लगते हैं, पर ये सभी निरर्थक ही

नहीं होते, अपने साथ कुछ बुराई भी लाते हैं; इसलिए चाहे जैसी भी स्थिति हो केवल प्राकृतिक उपचारका सहारा लीजिए।

अगर सयोगवश आशाके अनुरूप बहुत जल्द सुधार न देख पड़े तो भी शांति और धैर्य बनाये रखें, घबड़ाकर अप्राकृतिक उपचारोंका प्रयोग न करने लगे। अप्राकृतिक उपचारोंसे सच्ची सफलता कभी प्राप्त नहीं हो सकती, न जाननेके कारण हम इनसे अपना बहुत बड़ा नुकसान कर लेते हैं।

औषधविज्ञान संक्रामक रोगोंका हौवा है और उसने सर्वत्र इसका आतंक फैला रखा है, पर जब हम इन भयंकर रोगोंसे भी छुटकारा पा जाते हैं तो इनसे डरनेका कोई कारण नहीं रह जाता। जो हमारी प्राकृतिक उपचारपद्धतिका अनुयायी है उसके दिमागसे तो सारे असाध्य और संक्रामक रोगोंका भय दूर हो ही जाना चाहिए। इस भयसे बहुत बड़ा नुकसान हुआ करता है।

इसी सरल, एकरूप प्राकृतिक विधिसे लोग अपने स्वास्थ्यकी चिन्ता और औषधोपचारक वर्गसे मुक्ति लाभ कर सकते हैं। इस प्रकार लोगोको अपने स्वास्थ्यपर, जो सर्वाधिक मूल्यवान् भौतिक संपत्ति है, पूर्ण अधिकार प्राप्त हो सकता है और अयोग्य, उत्पीड़क औषधोपचारकोकी दासतासे मुक्ति मिल सकती है।

मानवजाति स्वतंत्रतारूपी बहुमूल्य वरदानके लिए बराबर संघर्ष और युद्ध करती रही है। क्या वह अपने शरीर, अपने स्वास्थ्यके संबन्धमें स्वतंत्रता प्राप्त करनेके लिए प्रयत्न नहीं करेगी ?

प्राकृतिक-चिकित्सा क्या है ?

रोज-ब-रोज डाक्टरोंकी तादाद बढ़ रही है और साथ-साथ अन-गिनत ओपधियों की। इनके ईजाद करने वाले दूकानदार हर दवाके रामबाण होनेका दावा करनेमें कोई कोर-कसर नहीं करते। फिर भी जन-साधारणका स्वास्थ्य उन्नत हुआ नहीं जान पड़ता। आख उठाकर देखे तो हर आदमी आपको किसी-न-किसी रोगके चगुलमें फसा मिलेगा। इससे साबित होता है कि दवाएँ आदमीको न तन्दुरुस्त रख सकती हैं न कर सकती हैं। उसके लिए तो सीधा और एक ही जरूरिया है कि हम जिदगीमें कुदरती तरीका अपनाएँ।

प्राकृतिक-चिकित्सकोंने तजरूबसे जाना है कि रसायन और दवाएँ रोगको अच्छा करना तो दूर रहा उल्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणों-को—कुछ बक्तके लिए दूर करके, बाहर निकलते हुए रोगको शरीरके भीतर दवा देती हैं। जिसे हम रोग समझते हैं वह दर असल अन्दर छिपे हुए रोगके बाहरी लक्षण मात्र है। जैसे गावमें कूड़ा-कचरा इकट्ठा होकर बीमारी फैलाता है वैसे ही शरीरकी गदगी निकाल न पाने पर अन्दर सड़ने लगती है। वही गदगी सब रोगोंकी जड़ है।

गलत भोजनकी वजहसे पैदा हुई सड़न, अपच, दवाओंके जहर, इंजेक्शन, टीका वगैरह इस गदगीमें चार-चाद लगा देते हैं।

शरीरसे गदगी निकालनेकी कुदरतकी कोशिश ही रोग है, और रोगके लक्षण इस कोशिशका कुदरती नतीजा है। दवा या किसी और तरीकेसे इन्हें दवाना शरीरके खुद-ब-खुद ही सफाईके कामको बीचमें ही रोक कर जीर्ण रोगोंकी नींव डालना है।

कुदरती इलाज गदगीको शरीरसे निकाल फेकनेमें पूरी मदद पहुँचाता है और मनुष्यको स्वस्थ, सशक्त एवं सतेज बनाता है ।

कुदरती इलाजके मददगार हैं

उपवास, फलाहार, सतुलित भोजन, पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिश वगैरह । जिनसे रोग दबते नहीं बल्कि जड़-से नेस्त-नाबूद होते हैं ।

आरोग्य-मंदिर

मे उपर्युक्त तरीकोसे रोगियोका इलाज होता है । पत्र द्वारा सलाह लेकर घरपर अपना इलाज खुद कर सकते हैं या यहाँ आकर करा सकते हैं । रोगियोके रहने, खाने-पीने का इतना आरोग्य-मंदिरकी ओरसे है । आनेके पहले आनेकी इजाजत पा जाने पर आना चाहिए । सपन्न रोगियोको आरोग्य-मंदिरके चिकित्सककी फीस भी देनी पड़ती है, गरीबोको वह फीस माफ रहती है, बाकी अन्य खर्च सबको देना पड़ता है ।

प्रबधक,
आरोग्य-मंदिर,
गोरखपुर (उत्तर प्रदेश)

आरोग्य मंदिरके संबंधमें रोगियोंकी गवाही

मेरे दोनो हाथ पंद्रह वर्षसे छाजन (एक्झीमा) से भरे हुए थे । मुझे शर्मके मारे उन्हें ढककर रखना पड़ता था । आरोग्य-मंदिरके मिट्टी-पानीके उपचारसे छाजन ढाई महीनेमें चला गया और हाथकी त्वचाका रंग स्वाभाविक हो गया ।

काशमीरी देवी, हापुड़

मेरे पेशाबके साथ सात प्रतिशत चीनी आती थी। इसे कम करनेके लिए मुझे डाक्टर दोपहर व शामको भोजनके पहले इसुलिनका इजेक्शन देते थे। आरोग्य-मंदिरमें आते ही इजेक्शन बंद कर दिया गया और यहाँकी चिकित्सासे तीन सप्ताहमें पेशाबके साथ चीनी आना बिल्कुल बंद हो गया। चिकित्सा कराए मुझे डेढ़ वर्ष हो गया तबसे मैं स्वस्थ हूँ।

गाढ़ूराम चौधरी, विशनपुर (पूर्णिया)

मोटापेके साथ-साथ मैं सिर दर्द, चक्कर, बेहोशी, कमजोरी और स्वप्नदोषसे पीड़ित था। आरोग्य-मंदिरमें रहकर ढाई महीनेमें मैंने अपना अड़तालीस पाँड वजन घटानेके साथ-साथ अपने शरीरको सुडौल बनाया और सभी रोगोंसे छुट्टी पा ली।

आरोग्य-मंदिरके स्नेहपूर्ण वातावरणको छोड़ते हुए बड़ी तकलीफ हुई।

**श्यामबिहारीलाल गर्ग,
कृष्णा प्रेस, मेरठ**

मुझे बहुत पुराना दमा था और हृदयकी कमजोरी। प्राकृतिक चिकित्साकी कृपासे डेढ़ महीनेमें पचास वर्षकी उम्रमें इन रोगोंसे छुटकारा पाकर मैं फिर जवानीकी शक्ति और उमरका अनुभव कर रहा हूँ।

कारुलाल साह, सूजागंज, भागलपुर

मैं मासिककी गड़बड़ी और प्रदरकी शिकायतसे वर्षोंसे पीड़ित थी। जगह-जगह चिकित्सा कराकर निराश हो चुकी थी। आरोग्य-मंदिरकी चिकित्सासे ये सब रोग तो गए ही, भूख खुलकर लगने लगी और पुराना कब्ज चला गया। मैंने यहाँ यहाँ भी सीखा कि मनुष्यको स्वस्थ रहनेके लिए क्या खाना-पीना चाहिए और कैसे रहना चाहिए। मैंने नवजीवन पाया।

बनारसीदेवी, बरदुआरी, मालदा

‘आरोग्य-मंदिर’ में आनेके पहले मुझे ये शिकायतें थी—पेट भारी होना, स्वप्नदोष, पेटमें वायु, शारीरिक कमजोरी, निस्त्साह, निस्तेज मुख-मुद्रा, स्मरण-शक्तिकी कमी, बदहजमी । एक महीनेकी चिकित्साद्वारा मेरे इन लक्षणोंमें सुधार हुआ । तीन महीनेमें मैं बिल्कुल अच्छा हो गया और १४ पौंड वजन बढ़ गया ।

—नारायण भट्ट, ¹⁵⁰⁰⁰¹ ग्राम सेवा समिति, अंकोला कारबार, (बम्बई प्रांत)

मेरे विचारसे प्राकृतिक चिकित्साका जितना अच्छा प्रबन्ध ‘आरोग्य-मंदिर’में है उत्तरी भारतके किसी भी प्राकृतिक चिकित्सालयमें नहीं है ।

—प्रोफेसर हरिचंद्र गुप्त, बिरला कालेज, पिलानी (जयपुर)

England's foremost advocate of Natural Therapeutics : Dr. Stanley Lief advised me to come to AROGYA-MANDIR, Gorakhpur for its training. Here I have had the wonderful opportunity to see Nature Cure at work. I have been able to watch so many patients, who recovered wonderfully. It must be witnessed to be believed. In this Institution I have learnt to understand many simple principles, otherwise impossible.

Albert Issac Mosseri,
CAIRO (EGYPT).

आरोग्य-मंदिरमें चिकित्सा करानेके नियमादि जाननेके लिए ‘आरोग्यमंदिर’का परिचयपत्र मगानेकी कृपा करे ।

संचालक, आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उत्तर प्रदेश)

अगर आप चाहते हैं कि

आपके घर-भरका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे, दवादारुसे पिड छूटे,

खान-पान व्यायाम आदिके बारेमे जरूरी हिदायत मिले, भोजन-संबंधी खोजोंका नया-से-नया ज्ञान प्राप्त हो, नामी प्राकृतिक चिकित्सकोके लेख पढ़नेको मिले,

बिना दवा-दरपनके पुराने रोगोसे छुटकारा पाए हुआके बयान उन्हीकी जबानी जाने,

गाधीजीके सिद्धांतो तथा उनकी रचनात्मक प्रवृत्तियोंके संबंधमे योग्य व्यक्तियोंके लेख पढ़नेको मिले और 'आरोग्य-ग्रंथमाला'की पुस्तकें रियायती दामोमे मिलती रहें तो,

‘आरोग्य’

के ग्राहक बन जाइए। इसका हर एक स्वतंत्र पुस्तककी भाति होता है। वार्षिक मूल्य ४)।

पता—मैनेजर ‘आरोग्य’, गोरखपुर

‘आरोग्य’ पर सम्मतियां

खाने-पीने, आदतों और इलाजमें हम आजकल इतने गलत जा रहे हैं और अपनेको अपने हाथों मिटा रहे हैं कि मेरे विचार से ‘आरोग्य’ से ज्यादा कामका और जरूरी कोई पत्र हो ही नहीं सकता। हर लड़के लड़कियोंके हाथमें ‘आरोग्य’ पहुंचना चाहिए।

—पं० सुन्दरलाल (लेखक, भारतमें अंग्रेजी राज्य)

‘आरोग्य’ के लेख सुंदर सुरुचिपूर्ण, लाभप्रद और निर्णायक विचारोंसे भरे होते हैं।

—पं० गोपीनाथ धावन, पी-एच० डी०

निस्संदेह ‘आरोग्य’ उच्चकोटिका स्वास्थ्य-संबंधी मासिक पत्र है। मैं आरोग्यको पढ़नेका समय निकाल लेता हूं। आरोग्यके जितने अंक अभी तक निकले हैं, वे एकसे एक बढ़िया हैं। क्या छपाई, क्या मैटर और क्या सम्पादन सभी दृष्टियोंसे ‘आरोग्य’ एक बढ़िया पत्र है।

—पं० बनारसीदास चतुर्वेदी, टीकमगढ़

प्रधान, अखिल भारतीय हिंदी पत्रकार सघ

मैं समझता हूं मेरी तरह ही ‘आरोग्य’ सभी पाठकों के लिए उपयोगी होगा। उन्हे स्वास्थ्यकी ओरसे लापर्वाह न रहने देगा और स्वास्थ्य-साधनमें उनका पथ प्रदर्शन करेगा। पत्रकी शैली सरल, सुबोध और प्रभावोत्पादक है।

—भदंत श्रानंद कौशल्यायन,

मंत्री, राष्ट्रभाषा-प्रचार समिति, वर्धा

आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाशन शुरू किया जा रहा है। इसमें हिंदुस्तान के अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सको-की पुस्तकोके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोकी पुस्तके भी होगी। विदेशमें इस विषयपर विस्तृत साहित्य मौजूद है और रोज लिखा जा रहा है। उन सबके विचार हम मूल या सारांश रूपमें हिंदी-भाषी जनताको अच्छे रूपमें और सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

छठवी पुस्तक आपके हाथमें है। शेष प्रकाशित पुस्तकोका परिचय लीजिए —

आदर्श आहार

यह पुस्तक नहीं, भोजनद्वारा स्वास्थ्य एवं रोगनाशका एक अपूर्व मंत्र है। इस ग्रंथके लेखक हैं डा० सतीशचंद्र दास एम० डी०। जिन्होंने अपनी जोरसे चलती एलोपैथिक प्रैक्टिस छोड़कर प्राकृतिक चिकित्साको अपनाया था। इस पुस्तकमें उन्होंने अपने जीवनमें हुए भोजन सबधी सारे अनुभवोंका सार भर दिया है। मूल्य है केवल एक रुपया।

उपवाससे लाभ

(दूसरा परिवर्धित संस्करण)

रोगीको दूर करनेका उपवास एक बड़ा साधन है। पर इसका उपयोग समझकर ही करना चाहिए। गंगाकी तरह जहां यह लोगोको तारता है, तैरना न जानेवालोको यह डुबोता भी है। 'उपवाससे लाभ' उपवासके लाभोको बताकर, उपवास करनेकी कलामें अबतक जो उन्नति हुई है उससे भी आपको परिचित कराएगा। यह परिचय इस पुस्तकमें

आपको उपवासके विविध आचार्य ही देंगे, जिन्हें आप मंत्रमुग्धकी नाई पढ़ते रहेंगे। पुस्तकके अंतमें एक भारतीय उपवासीके चालीस दिनके उपवासकी डायरी भी दी गई है। मूल्य केवल डेढ़ रुपया।

सर्दी जुकाम-खासी (दूसरा परिवर्धित संस्करण)

सर्दी-जुकाम और खासी आजके मनुष्योंके लिए बहुत सामान्य रोग हैं पर लोग इसपर ध्यान नहीं देते और परिणामस्वरूप भयंकर एवं असाध्य रोगोंके चंगुलमें फस जाते हैं। प्रस्तुत पुस्तकमें सर्दी-जुकाम, खासीका प्राकृतिक उपचार ही नहीं बताया गया है, वरन् वह इस ढंगसे बताया गया है कि आप इन रोगोंके साथ-साथ सभी रोगोंका कारण एवं उनका उपचार जान जाय। मूल्य केवल बारह आना।

मैं तंदुरुस्त हूँ या बीमार ?

यह लूई कूनेकी प्रसिद्ध पुस्तक *Am I Well or Sick* का भावानुवाद है। स्वास्थ्य क्या है ? क्या वह दवासे मिल सकता है ? आदि प्रश्नोंका उत्तर देनेवाली प्राकृतिक चिकित्सा-साहित्यमें यह बेजोड़ पुस्तक है। मूल्य केवल आठ आना।

आरोग्यकी कुंजी

महात्मा गांधीने समय-समयपर प्राकृतिक-चिकित्सा संबंधी अनेक प्रयोग किये हैं। उन सबका सार इस पुस्तकमें आ गया है। मूल्य आठ आना।

शीघ्र प्रकाशित होनेवाली पुस्तकें—

- १ जीनेकी कला मूल्य १।।)
- २ रोगोंकी सरल चिकित्सा मूल्य २)
- ३ दुग्धकल्प मूल्य १।।)

व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रन्थमाला, गोरखपुर

